Rs. 15

6/5/2012



ధ్యానము:
ఏకాగ్రత మరియు జపము

అఖిల

అఖిల భారత పత్రిక

మే 2012

ధ్యానం — శిష్యులకు మార్గనిర్దేశం

విషయసూచిక

ప్రథమ భాగం — శ్రీమాత వ్యాఖ్యలు

1. మొదట తెలుసుకోవలసిన విషయం —
ధ్యానం ఎందుకు చేస్తాం. 3
2. ధ్యానం యొక్క నిజమైన ఉద్దేశం 4
3. ఎలా ధ్యానించాలి 8
4. ఆంతర్య చింతన 11
5. కపట ధ్యానము, యదార్థ ధ్యానము, నిజమైన నమ్రత 14
6. సమాధి — పారవశ్యత 15
7. ఊహ — ధ్యానము 23
8. ఒక వాక్యంపై ధ్యానించుట 25
9. సామూహిక ధ్యానము 27
10. ధ్యానసమయందు పనిచేసే శక్తులు 30
11. ధ్యానంలో గడపవలసిన సమయం 33
12. ధ్యానం — దాని ఆవశ్యక పరిపూరకం 35

ద్వితీయ భాగం — శ్రీఅరవిందుల వ్యాఖ్యలు

13. అసలు ధ్యానమంటే ఏమిటి? 37
14. ధ్యాన లక్ష్యం ఏమిటి? 38
15. ధ్యానం — అతిముఖ్య నిబంధనలు 39
16. సామాన్యంగా ధ్యానంలో ఎదురయ్యే రెండు ఇబ్బందులు 40
17. శిష్యులకు మార్గనిర్దేశం 42
18. ఇది అంతమా? 46

మొదట తెలుసుకోవలసిన విషయం: ధ్యానం ఎందుకు చేస్తాం

(ధ్యానం ఒక పద్ధతే కాని దానితోటే లక్ష్యం నెరవేరదు)

సాధారణంగా జనులు క్రియాశీలమైన ధ్యానం చేయరు. వారు ధ్యానంలో ప్రవేశించగానే — లేక వారు ధ్యానం చేస్తున్నామనుకుంటూ చేసే దానిలో — వారు ఒక విధమైనటు వంటి యే కదలికా లేని స్థాణువు స్థితికి చేరుకుంటారు. వారు ఏ విధంగా లోపలికి వెళ్ళారో కచ్చితంగా అదే విధంగా అస్తిత్వంలో కానీ లేక వారి చైతన్యంలో కానీ ఏ మార్పూ లేకుండా బయటకు వస్తారు. ఎంతగా చలనరహితస్థితిని పొందుతారో, అంతగా సంతోషాన్ని పొందుతారు. వారు ఈ విధంగా శాశ్వతత్వంగా ధ్యానం చేస్తూనే ఉండగలుగుతారు. అది విశ్వంలో కానీ, వారిలో కానీ ఏ మార్పునూ కలిగించదు.

ధ్యానం చేయటం ఎందుకో తెలుసుకోవటం ఎవరికైనా అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం అని నేను అనుకుంటాను; దాని మూలంగా ధ్యానం ఒక విశిష్టతను పొంది, దానికి ఏదో ఒక క్రమపద్ధతిని కలిగిస్తుంది.

దివ్యశక్తికి నీ ఉన్మీలనకై ధ్యానం చేయవచ్చు, నీ సాధారణ చైతన్యాన్ని తోసి వేయడానికీ నీవు ధ్యానం చేయవచ్చు, నీ అస్తిత్వపు అగాధాలలో ప్రవేశించడానికీ ధ్యానం చేయవచ్చు, నిన్ను నీవు సమగ్రంగా ఎలా సమర్పించుకోవాలో తెలుసుకోవడానికి ధ్యానం చేయవచ్చు. అన్ని విధములైనవాటి కోసమూ నీవు ధ్యానం చేయవచ్చు. నీవు శాంతి, నిర్మలత్వం, నిశ్శబ్దంలో ప్రవేశించడానికీ ధ్యానం చేయవచ్చు — సాధారణంగా జనులు చేసేది దీనినే. కానీ ఎక్కువ సత్ఫలితం పొందరు. కానీ నీలో మార్పును కలిగించే శక్తి కోసం కూడా ధ్యానం చేయవచ్చు, ఏవేవీ నీలో మార్పుచేయబడాలో వాటిని తెలుసుకోవటానికీ, నీలో ఎంత పురోభివృద్ధి జరిగిందీ తెలుసుకోటానికీ కూడా ధ్యానం చేయవచ్చు. తరువాత నీవు పూర్తిగా ఆచరాణాత్మక మైన కారణాలతోనూ ధ్యానం చేయవచ్చు: ఏదైనా కష్టాన్ని తొలగించటానికీ, ఏ సమస్యకైనా సమాధానం కోసమూ, ఏదైనా పనికి సంబంధించి సహాయాన్ని అర్థిస్తూ కానీ లేక మరేదైనా కానీ, అటువంటి వాటన్నింటి కోసం ధ్యానం చేయవచ్చు.

*

... మన అన్వేషణ తనకు తాను కట్టుబడిపోయిన నియమావళి కోసం మాత్రం కాదు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: డా. త్రిపురారిభట్ల ప్రసన్నకృష్ణ

ధ్యానం యొక్క నిజమైన ఉద్దేశం

ప్రశ్న: ధ్యానం కోసం ఎక్కువ ప్రయత్నం చేయవలసిన అవసరం లేదా? ఎన్ని గంటలు ఎక్కువ ధ్యానం చేస్తే అంతగా పురోభివృద్ధి జరుగుతుందనేది వాస్తవం కాదా?

ధ్యానంలో ఎన్ని గంటలు గడిపామనేది ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధికి నిదర్శనం కాదు. ధ్యానానికి నీవు ఏ ప్రయత్నమూ చేయనవసరం లేనప్పుడు అది పురోభివృద్ధికి నిదర్శనం. అప్పుడు నీవు ధ్యానం ఆపివేయడానికి కష్టమవుతుంది; దైవచింతనను ఆపివేయడం కష్టమవుతుంది, సాధారణ చైతన్యానికి దిగిరావడం కష్టమవుతుంది. అది నిజమైన పురోభివృద్ధి పొందినదానికి ఋజువు. దైవం మీద ఏకాగ్రత నీ జీవితానికి అత్యవసరమైనప్పుడు, అది లేకుండా నీవు ఏమీ చేయలేకపోతే, ఉదయం నుంచీ రాత్రి వరకూ నీవు ఏమి చేస్తున్నా అది సహజంగా నిరంతరం ఉంటే, అప్పుడు నీవు నిజమైన పురోభివృద్ధిని పొందినట్లు. నీవు ధ్యానానికి కూర్చున్నా లేక నీ పనులను నీవు చేసుకుంటూ ఉన్నా, నీ నుంచి ఆశించేది చైతన్యంలో ఉండటం; అదే అసలైన అవసరం — నిరంతరం దైవం గురించి ఎరుకను కలిగి ఉండటం.

ప్రశ్న: కాని, ధ్యానం చేయడానికి ఒక చోట స్థిరంగా కూర్చోవడమనేది అత్యావశ్యకమైన నియమం కాదా, అటువంటప్పుడు అది దైవంతో ఎక్కువ తీవ్రతతో, ఏకాగ్రతతో కూడిన కలయిక నివ్వదా?

అవచ్చు. కాని, మన అన్వేషణ తనకు తాను కట్టుబడిపోయి ఉండే నియమావళి కోసం మాత్రమే కాదు. మనం దేనిని అన్వేషిస్తున్నామంటే మనంచేసే ప్రతిదానిలోనూ దైవం మీద ఏకాగ్రత వహించి చేయడం, అన్ని కాలాలలోనూ సందర్భాలలోనూ, అన్ని పనులలోనూ, ప్రతి గమనంలోనూ దానినే కలిగి ఉండడం. ఇక్కడ

కొంతమందిని ధ్యానం చేయమని చెప్పడం జరిగింది; మరి కొంతమందిని అసలే ధ్యానమూ చేయమని చెప్పడం చేయమని కోరడం జరగలేదు. కానీ వారు పురోభివృద్ధిని పొందటం లేదని తలచరాదు. వారూ ఒక నియమావళిని అనుసరిస్తారు, కానీ అది మరొక విధమైనది. పనిచేయడం, అది ఆరాధనతోనూ, అంతరంగ సమర్పణతోనూ చేయడం కూడా ఆధ్యాత్మిక నియమమే. మన అంతిమ ధ్యేయం, దైవంతో నిరంతర సంయోగంలో ఉండాలి, ఒక ధ్యానంలో మాత్రమే కాదు, అన్ని సందర్భాలలోనూ, క్రియాత్మకమైన జీవితం అంతటిలోనూ అలా ఉండాలి.

కొంతమంది ఉన్నారు, వారు ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు ఒక విధమైన స్థితిలోనికి వెళ్ళిపోతారు. అది వారికి ఎంతో చక్కగా, అద్భుతంగా ఉంటుంది. వారు అందులో ఆత్మ-సంతృప్తులై, ప్రపంచాన్ని మరచిపోతారు; కాని ఆ సమయంలో వారి ధ్యానానికి భంగం కలిగితే చాలా కోపంతో, చిరాకుతో బయటకు వస్తారు, ఎందువల్లనంటే వారి ధ్యానం మధ్యలో అడ్డగించబడింది. ఇది ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధిని గాని, లేక శిక్షణను గాని సూచించే ఒక గుర్తు కాదు. మరి కొంతమంది ఉన్నారు. వారు ధ్యానం అనగానే అది తాము భగవంతునికి తీర్చుకోవలసిన అప్పుగా తలచి చేస్తుంటారు; వారు ఎటువంటివారంటే వారానికొకసారి చర్చికి పోయి, భగవంతునికి ఋణపడి ఉన్నదానిని చెల్లించేసామని అనుకునేవారు.

నీకు ప్రయత్నించి ధ్యానం చేయవలసిన అగత్యం ఉన్నదంటే, నీవు ఆధ్యాత్మిక జీవితం అందుకోగలగటానికి ఇంకా చాలా దూరంలో ఉన్నట్లు. దానిలో నుంచి బయటకు రావటానికి శ్రమ పడవలసివస్తే, యదార్థంగా నీ ధ్యానం నీవు ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ఉన్నావనటానికి గుర్తు కాగలదు.

*

(క్రింది వాటిలో, పైన ఇవ్వబజినవి శ్రీమాత పలుకులు, అవి ఏప్రియల్ 21, 1929 నాటివి, వాటిలో కొన్ని పంక్తులకు 'శ్రీమాత తరగతులు' లో ఫిబ్రవరి 17, 1951 నాడు శ్రీమాత వివరణ ఇచ్చారు.)

"ధ్యానంలో ఎన్ని గంటలు గడిపామనేది ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధికి నిదర్శనం కాదు. ధ్యానానికి నీవు ఏప్రయత్నమూ చేయనక్కరలేని పరిస్థితి కలిగినప్పుడు అది పురోభివృద్ధికి నిదర్శనం."

అది, ఆందోళనలేని స్థితికి మారుగా, అంతరంగ యంత్రాన్ని నిశ్శబ్దపరచటానికి

చేసే బ్రహ్మాండమైన ప్రయత్నానికి మారుగా, నీవు ఏమి కోరుకుంటున్నావో దాని మీద నీ ఆలోచనను ఏకాగ్రపరచగలిగినప్పుడు; నీవు దానిని ఎంతో తేలికగా, సహజంగా, ఏ శ్రమా లేకుండా, దానంతటదే వచ్చేటటువంటిదై, ఏదో కారణాన గానీ, మరో విధంగానైనా కానీ, నీవు ధ్యానం చేయాలని తలంచి, నీవు చూడదలచినదీ, నేర్చుకోదలచినదీ లేక తెలుసుకోదలచుకున్నదీ మాత్రమే చైతన్యంలో ఉండి మిగతాదంతా ఒక అద్భుతంగా అదృశ్యమైపోయినప్పుడు; నీలో ప్రతిదీ ప్రశాంతస్థితిని పొందుతుంది, నీ అస్తిత్వం అంతా నిశ్శబ్దం అయిపోతుంది, నీ నరాలన్నీ సంపూర్తిగా ఉపశమింప చేయబడతాయి. నీ చైతన్యం పూర్తిగా ఏకాగ్రతను పొందుతుంది — సహజంగానే, తనంత తానుగా, ఆ విధంగా జరుగుతుండగా, నీవు తీవ్రమైన ఆనందస్థాయితో మరింత తీవ్ర ధ్యానస్థితి లోనికి ప్రవేశిస్తావు. ఇది నీ ధ్యానం ఫలించినదనటానికి గుర్తు; లేని పక్షంలో అది జరగనిది.

*

"అప్పుడు నీవు ధ్యానం ఆపివేయడానికి ప్రయత్నించవలసి ఉంటుంది: ధ్యానం ఆపివేయడం కష్టమవుతుంది, దైవంచింతనను ఆపివేయవలసి రావటం కష్టమవుతుంది, సాధారణ చైతన్యానికి దిగిరావటం కష్టమవుతుంది."

ఇది ప్రతివారి విషయంలో నిజమైతే ఎంత బాగుంటుందో కదా!

నీవు ఒక అత్యంత క్రియాత్మకమైన పనిలో నిమగ్నపోయావనుకుందాం. ఉదాహరణకు, అది బాస్కెట్ బాల్ ఆట అయినప్పుడు, దానికి ఎంతో చురుకైన కదలిక అవసరం అవుతుంది, అయినప్పటికీ దైవం మీద అంతరంగ ధ్యానం, ఏకాగ్రతలను వదలని వైఖరి కలిగి ఉండాలి. అది నీ సొంతం అయినప్పుడు, నీవు చేసే ప్రతిదాని లక్షణం మారిపోవడాన్ని గమనిస్తావు; నీవు చాలా బాగా ఆడగలగటమే కాకుండా దానిని ఏమాత్రం ఊహించలేనంత బలంతో చేస్తావు. అదే సమయంలో నీ చైతన్యాన్ని ఎంత ఉన్నతస్థితిలోనూ, పవిత్రంగానూ ఉంచగలుగుతావంటే నిన్ను ఏదీ స్పృశించలేనంతగా. గ్రహించవలసిన ముఖ్యవిషయం, ఇది ఎంత బలిష్టంగా ఉంటుందంటే ఏదైనా ప్రమాదం జరిగినా, అది నిన్ను బాధించదు. సహజంగానే, ఇది ఒక అత్యున్నత శిఖరాగ్రం, కానీ అటువంటి అత్యున్నత శిఖరాగ్రాన్నే ఎవరైనా ఆకాంక్షించగలగాలి.

అందరూ సర్వసాధారణంగా చేసే పొరపాటునే నీవూ చేయవద్దు, ధ్యానం చేయటానికి ఎవరూ రాని ఒక మూల కూర్చుని, అక్కడ నీవు పద్మాసనంలో చాలా

మటుకు పూర్తి నిశ్చలతతో ధ్యానం చేయగలవనుకోవటం — అది సరైనది కాదు. చేయవలసినదేమంటే అన్ని పరిస్థితులలోనూ ధ్యానాన్ని విజయవంతంగా కొన సాగించటం; నేను "ధ్యానం" అనేది నీ తలలో ఏ ఆలోచనా లేకుండా ఖాళీ చేయటం కాదు. దానికి బదులుగా దైవచింతనలో నిన్ను నీవు ఏకాగ్రం చేయడం; ఈ చింతనను నీలో ఉంచుకుంటే, నీవు చేసే పని లక్షణం మారిపోతుంది — దాని రూపంలో కాదు, అది బాహ్యంలో ఎప్పటి వలెనే ఉంటుంది, కానీ లక్షణంలోనే మారిపోతుంది. జీవిత లక్షణమూ మారిపోతుంది, దానితోపాటు నీవూనూ, నీవు ఇదివరకటి కంటె కొంత భిన్నంగా, ప్రశాంతతతో, ఒక దృఢవిశ్వాసంతో, ఒక అంతరంగ నిశ్చలతలో, ఒకానొక విధమైనటువంటి ఎప్పుడూ వదలిపోని మార్పులేని శక్తితో ఉన్నట్లు అనుభూతి పొందుతావు.

*

సాధారణంగా ధ్యానం అనే పదాన్ని ఊర్ధ్వోన్మీలనం అనే అర్థంలో అనుకుంటూ వాడటం జరుగుతుంది. అది ఒక విధమైన ఉదాసీనతతో కూడిన ఊర్ధ్వ ఉన్మీలనత. అది పూర్తిగా ఉదాసీనమైన ఆకాంక్ష. ఒకరు ఈ గమనాన్ని ఉన్మీలనంగా, ఆకాంక్షలో ఉన్మీలనం అవుతున్నట్లుగా చేస్తారు; కాని చింతనం ఉండవలసినంత సంపూర్ణంగా ఉంటే, అది ఏకాగ్రత అవుతుంది. అయినప్పటికీ అది ఏకాగ్రత అనలేము.

ప్రశ్న: .... పరిమితమైన ఏకాగ్రతా లేక మరి...

ఏకాగ్రత తప్పనిసరిగా ఒక పరిమితికి లోబడినదే. ఒక వ్యక్తి ఒకేసారి అనేక విషయాల మీద ఏకాగ్రత చేయలేడు, అలా చేస్తే అది ఏకాగ్రత కాదు.

*

ధ్యానం ధ్వారా పొందిన ప్రశాంత మనస్సు యదార్థానికి స్వల్పకాలమే నిలుస్తుంది. నీవు ధ్యానం నుంచి బయటకు వచ్చిన వెంటనే దానితోపాటే ప్రశాంత మనస్సు నుంచీ బయటకు రావటం జరుగుతుంది. దైవానికి సంపూర్ణ సమర్పణలోనే ఎల్లకాలం ఉండే నిజమైన ప్రశాంత మనస్సు ప్రాణిక, భౌతికాలతో పాటు మనస్సులో కూడా వస్తుంది; ఎందువల్లనంటే అప్పుడు నీవు దేనినీ, నిన్ను కూడా నీది అని అనలేవు. సమస్తమూ, నీ శరీరం, స్పందనలు, అనుభూతులు, ఆలోచనలు అన్నీ కూడా

దైవానికే చెందినపుడు, దైవమే అన్నింటికీ బాధ్యత వహిస్తాడు, నీకు ఇంక దేని గురించీ చింతించవలసిన అగత్యం ఉండదు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: డా. త్రిపురారిభట్ల ప్రసన్నకృష్ణ

ఎలా ధ్యానించాలి?

ప్రశ్న: ధ్యానం వలన ప్రయోజనం చేకూరాలంటే ఎలా ధ్యానించాలి; దేన్ని ధ్యానించాలి?

పద్ధతి అంతా ఒకటే. బయట ప్రపంచంలో నీవు ఉపయోగించగల శక్తిని నీలోనే ఉంచుకొని, కేంద్రీకృతం చేసి బయట ప్రపంచపు ఆందోళనలను దూరంగా వుంచాలి. హృదయము, మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి. నీ ఆకాంక్షను రూపొందించుకొని, పై నుంచి వచ్చే దివ్యశక్తిని ఆహ్వానించటానికి సిద్ధంగా వుండాలి.

ప్రశ్న: నిజమైన ధ్యానం ఎలా వుంటుంది?

దివ్యత్వపు ఉనికిపై మనసును కేంద్రీకరించి, ఆ ఉత్కృష్ట సత్యాన్నే మననం చేస్తూ వుంటే అది నిజమైన ధ్యానం అవుతుంది.

*

ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు నీవొక శిశువు వలె నిర్భయంగా, తదేకంగా, మనసును అన్యథా మళ్ళించకుండా, మరి దేనినీ ఆకాంక్షించకుండా నిశ్చలంగా వుండాలి. దీని ప్రాతిపదికగానే నీ ఆకాంక్ష నెరవేరుతుంది. నీకు దివ్యత్వం ఇక అందుబాటులోనికి వచ్చినట్లే.

*

ధ్యానం ప్రతిసారీ క్రొత్త విషయాలను ఆవిష్కరిస్తుంది. ఏదో కొంత నూతనత్వం కనబడుతూ వుంటుంది.

*

ధ్యాన ఫలితం నీకు పైకి కనిపించకపోయినా, పట్టు సడలకుండా కొనసాగించటమే ఉత్తమ మార్గం. నిమ్న ప్రకృతి ఎప్పుడూ అవరోధాలు కల్పిస్తూనే వుంటుంది.

దైవానికే చెందినపుడు, దైవమే అన్నింటికీ బాధ్యత వహిస్తాడు, నీకు ఇంక దేని గురించీ చింతించవలసిన అగత్యం ఉండదు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: డా. త్రిపురారిభట్ల ప్రసన్నకృష్ణ

ఎలా ధ్యానించాలి?

ప్రశ్న: ధ్యానం వలన ప్రయోజనం చేకూరాలంటే ఎలా ధ్యానించాలి; దేన్ని ధ్యానించాలి?

పద్ధతి అంతా ఒకటే. బయట ప్రపంచంలో నీవు ఉపయోగించగల శక్తిని నీలోనే ఉంచుకొని, కేంద్రీకృతం చేసి బయట ప్రపంచపు ఆందోళనలను దూరంగా వుంచాలి. హృదయము, మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి. నీ ఆకాంక్షను రూపొందించుకొని, పై నుంచి వచ్చే దివ్యశక్తిని ఆహ్వానించటానికి సిద్ధంగా వుండాలి.

ప్రశ్న: నిజమైన ధ్యానం ఎలా వుంటుంది?

దివ్యత్వపు ఉనికిపై మనసును కేంద్రీకరించి, ఆ ఉత్కృష్ట సత్యాన్నే మననం చేస్తూ వుంటే అది నిజమైన ధ్యానం అవుతుంది.

*

ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు నీవొక శిశువు వలె నిర్భయంగా, తదేకంగా, మనసును అన్యథా మళ్ళించకుండా, మరి దేనినీ ఆకాంక్షించకుండా నిశ్చలంగా వుండాలి. దీని ప్రాతిపదికగానే నీ ఆకాంక్ష నెరవేరుతుంది. నీకు దివ్యత్వం ఇక అందుబాటులోనికి వచ్చినట్లే.

*

ధ్యానం ప్రతిసారీ క్రొత్త విషయాలను ఆవిష్కరిస్తుంది. ఏదో కొంత నూతనత్వం కనబడుతూ వుంటుంది.

*

ధ్యాన ఫలితం నీకు పైకి కనిపించకపోయినా, పట్టు సడలకుండా కొనసాగించటమే ఉత్తమ మార్గం. నిమ్న ప్రకృతి ఎప్పుడూ అవరోధాలు కల్పిస్తూనే వుంటుంది.

చాలి. దీనికే మూడు వంతులు కాలం వెచ్చించాల్సి వస్తుంది. కాని ఒకసారి ఆ స్థితిని సాధిస్తే క్రమేణా కొన్ని క్షణాలలోనే దాన్ని పొందవచ్చు. ఆ స్థితిలో గ్రహిస్తున్న దాని ఫలితం అంతా పొందవచ్చు.

ఇంతకన్నా ఉత్కృష్టమైన, ఉదాత్తమైన స్థితులు కూడా వుంటాయి. క్రమేణా వాటిని పొందవచ్చు. కాని ఇంతవరకూ సాధించినదాని వల్ల కూడా పూర్తి ఫలితం లభిస్తుంది.

మరో తేలిక పద్ధతి

వీలయినంత ప్రశాంతంగా వుంటూ ఆలోచనలను నివారించకుండా ఉండే మరో విధానం వుంది. ఆలోచనలు వాటంతట అవి యాంత్రికంగా వచ్చిపోతుంటాయి. వీటిని నివారించాలంటే చాలా సమయం వెచ్చించాల్సి వుంటుంది. ఫలితం ఆశించి నంతగా వుంటుందని చెప్పలేము. అందువలన వాటిని ఆపే ప్రయత్నం చేయటం కంటే చేతనను కూడ గట్టుకొని వీలయినంత ప్రశాంతంగా వుండటానికి ప్రయత్నించాలి. బయట శక్తుల ప్రభావానికి లోను కూకుండా ధ్యానం కొనసాగించాలి. అప్పుడు అంతర్గతమైన ఆకాంక్ష జ్వాలలా ప్రజ్వలించి ఉవ్వెత్తున ఎగిసిపడుతుంది. దానిలో తాదాత్మ్యం చెందితే ఆకాంక్షలో ఉన్నత శిఖరాలను చేరుకుంటావు. ఆ స్థితిలో నీకు ఆనందం తప్ప మరొకటి గోచరించదు. అలా సంభవించటమే ధ్యానానికి పరాకాష్ఠ అని నేను నొక్కి వక్కాణిస్తాను. దీన్ని సాధించినాడు నీ సర్వశక్తులూ ధ్యానంలో ఉపయోగపడ్డట్టే. వ్యక్తులను బట్టి ఈ స్థితులు మారుతూ ఉండవచ్చు. కాని ఇది మాత్రం తథ్యం: ప్రశాంతంగా వుండాలనే నీ ప్రయత్నమూ, ప్రచ్ఛన్నంగా వుండాలనే నీ తపన, సమస్యల పరిష్కారానికి నీవు చేసే ప్రార్థన వాటి కోసం పడే తహతహ మాయం అవటం మాత్రం ఖాయం. ధ్యానజనిత అగ్నికీలలలో అవి ఆవిరైపోతాయి. ఎగిసిపడుతున్న జ్వాల వంటి ఆకాంక్ష యొక్క కాంతిపుంజంలో నీవు ఉండగలిగిననాడు కాలక్రమేణా నీవనుకున్నది సంభవిస్తుంది.

*

ప్రశ్న: దీర్ఘంగా నేను ధ్యానం చేసినా, ఆ ప్రయత్నం చేసినా నాకు అలసట వచ్చి, విశ్రాంతి తీసుకోవాలనిపిస్తుంది. ఎందువలన? దీనికి నివృత్తి ఉన్నదా?

జ: ప్రయత్నపూర్వకంగా జరిగే సాధన అసలు సాధనే కాదు. దాన్ని కొనసాగించడం

వలన పెద్ద ప్రయోజనం ఉండదు. ప్రశాంతంగా వుండాలంటే, విశ్రాంతి అవసరం. శక్తితరంగాలపై నిశ్చలంగా, నిరామయంగా, నీళ్ళపై కొయ్యచెక్కలా తేలిపోవాలనే ప్రయత్నం ఎన్నటికీ వృథా కాదు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: కె. ఆర్. ఎల్. నరసింహారావు

ఆంతర్య చింతన

సరియైన ధ్యానం: మనం సాధించవలసిన లక్ష్యం పైన, అంతరాంతర సత్యం పైన, వస్తువుల సారాంశం పైన, అహంకార రహితమైన ఆలోచన కేంద్రీకరించడమే సరియైన ధ్యానం.

చాలా తరచుగా జీవితగమనంలో ఒక రకమైన శూన్యత యేర్పడుతూ వుంటుంది. ఏమీ తోచని సమయం, అది కొద్ది నిముషాలు కావచ్చు, ఒక్కొక్కసారి అంతకంటె ఎక్కువగా కూడా కావచ్చు. అప్పుడేం చేస్తారు మీరు? వెంటనే ఆ పరిస్థితి నించి తప్పించుకోడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఏదో ఒక తెలివితక్కువ పని లేదా మరొకటి కాలక్షేపానికి కనిపెడతారు. అది సర్వసాధారణంగా జరిగే విషయం. పిన్నవయస్కులు మొదలు వృద్ధుల వరకు అందరూ విసుగుచెందకుండా వుండడానికే తమ జీవిత కాలంలో ఎక్కువ భాగం వెచ్చిస్తారు. వారికి అన్నిటి కంటె అసహ్యమైనది విసుగే. ఆ విసుగుని తప్పించుకోడానికే తెలివితక్కువ పన్లు చేస్తూ వుంటారు.

సరే! కాలం గడవడానికి అంతకంటె మంచి మార్గం వుంది — జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడం.

మీరు కాస్త సమయం చిక్కినప్పుడు — అది ఒక గంటయినా కావచ్చు, కొద్ది నిముషాలయినా కావచ్చు. మీకు మీరు చెప్పుకోండి. “ఎలాగైతేనేం. నాకు ధ్యానానికి, నన్ను నేను కూడదీసుకోడానికి, నా జీవిత ప్రయోజనాన్ని తిరిగి సమీక్షించుకోడానికి, దివ్యసత్యానికి, శాశ్వతత్వానికి నన్ను నేను సమర్పించుకోడానికి కొంత సమయం దొరికింది,” అని. ప్రతిసారీ ఇలా మీరు జాగ్రత్తపడినట్లయితే బాహ్యపరిస్థితులేవీ మిమ్మల్ని వెంటాడి వేధించవు. మీరు మీ మార్గంలో చాలా తొందరగా ప్రగతి

సాధించగలిగారన్నది మీకే తెలుస్తుంది. వ్యర్థప్రసంగాలతో కాలాన్ని వృధా చేయడం కంటె, పనికిమాలిన పనులు చేయడం కంటె, మీ చైతన్యాన్ని దిగజార్చే పుస్తకాలు చదవడం కంటె, ఒక మంచి విషయాన్ని ఎంచుకొని చెయ్యడానికి ప్రయత్నించండి.

అత్యంత ప్రమాదకరమైన ఇతర బలహీనతల గురించి నేను మాట్లాడటం లేదు. ఉన్న సమయమే తక్కువ. దానిని మిమ్మల్ని మీరు మభ్యపెట్టుకొని గుడ్డిగా ప్రవర్తిస్తే, అది మీరు గుర్తించేసరికి జీవిత చరమదశ వస్తుంది. అప్పుడిక సమయం చాలా తక్కువైపోతుంది. అంటే జీవితంలో మూడొంతుల సమయం మీకున్న అవకాశాన్ని మీరు కోల్పోయినవాళ్ళవుతారు. అప్పుడు మిగిలినదానికి రెట్టింపు కాలం వెచ్చించినా సరిపోదు. అందుచేత మితంగా, సమతూకంగా, ఓర్పుగా మరియు ప్రశాంతంగా వుండడం మంచిది. మీకిచ్చిన కాలాన్ని ఎప్పుడూ వృధా చేయకండి. చెప్పొచ్చేదేమంటే, ఏ పనీ లేని ఖాళీ సమయం మీ ముందున్నట్లయితే నిజమైన ప్రయోజానికి వాడుకోండి.

మీరు చేయడానికి ఏమీ లేనప్పుడు, విశ్రాంతి లేని అస్థిరత్వంతో ఏమీ తోచక చిరాకుగా వుంటారు. ఎక్కడికో పరుగులు తీస్తారు. స్నేహితుల్ని కలుస్తారు. చేయకూడని పనుల గురించి ప్రస్తావించడానికి బదులు విశాలమైన ఆకాశం కింద ప్రశాంతంగా కూర్చొని, సముద్రం ఎదుట లేక చెట్ల క్రింద, ఎక్కడ వీలైతే అక్కడ (ఇవన్నీ మీకు అందుబాటులో ఉండేవే) కూర్చొని వీటిలో ఏదో ఒకదానిని గుర్తించడానికి ప్రయత్నించండి — మీరెందుకు జీవిస్తున్నారో, ఎలా జీవించాలో, ఏమి చేయాలనుకుంటున్నారో, చేయవలసిందేమిటో, వాటిని గుంచి ఆలోచించండి. మీరు ఏ బాధలలో, అజ్ఞానంలో, అసత్యంలో జీవిస్తున్నారో దాని నుంచి తప్పుకోడానికి. ఏది ఉత్తమమైన మార్గమో అర్థం చేసుకోడానికి ప్రయత్నించండి.

ఒంటరిగా తినడం, నిద్రించడం, అడవిలో ఏకాంతంగా జీవించడం ఆత్మవిముక్తికి చాలదు.

అడవులలో నివసించేవారిలో ఎక్కువమంది వారి చుట్టూ వుండే జంతువులతో, మొక్కలతో స్నేహంగా వుండడం చూస్తాం. కేవలం ఏకాంతంగా వుండడం ఒక్కటే మీకు ఆంతర్య చింతనలో ప్రవేశించడానికి కావలసిన శక్తి నివ్వలేదు. అత్యున్నత సత్యంతో తాదాత్మ్యం చెంది జీవించడం సాధ్యపడదు. పరిస్థితుల ప్రభావం వలన ఏమీ చేయకుండా ఉండాల్సి వచ్చినప్పుడు, అది సులభం కావచ్చు. కాని నేను

దానిని ఒప్పుకోను. మనిషెప్పుడూ వృత్తులను కనిపెడుతూ ఉంటాడు. నా జీవితానుభవాన్ని బట్టి నా కనిపించేదేమంటే, ఎవరైనా తమ కష్టాల నడుమ తమ స్వభావాన్ని తమ అధీనంలో వుంచుకోడంలో సఫలీకృతులవ గలిగితే, ఎవరైనా తన ఆంతర్యంలో శాశ్వతుని సమక్షంలో పూర్తిగా ఒంటరిగా వుండగలిగితే, మనకి భగవంతుడు ప్రసాదించిన పరిసరాలు ఏవైతే వున్నాయో అవి నిలుపుకోగలిగితే, ఆ సమయంలో సిద్ధించిన అనుభూతి అనంతం, అన్నిటి కంటె సత్యము, అన్నిటి కంటె దృఢము, అన్నిటి కంటె శాశ్వతము.

కష్టాలను జయించడానికి బదులు వాటి నుంచి తప్పించుకుపోవడం పరిష్కారం కాదు. అలా తప్పించుకుపోవడం ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక జీవితం కోరుకున్నవారికి చెప్పే దొకటుంది. "ధ్యానంలో స్థిరంగా వుండడానికి ఏకాంతంగా చెట్టు క్రింద కూర్చో. మాట్లాడటానికి గాని, ఏదైనా చేయడానికి గాని ఆకర్షించబడకుండా వుండు. అది ఎంత బాగుంటుంది!" అని. అది ఎందుకంత బాగుంటుంటంటే ఆ సూచనలో చాలా బలం వుంది. కాని అది భ్రాంతిపూరితమైనది.

ఉత్తమమైన ధ్యానాలేవైతే వున్నాయో అవి సాధకుడు అకస్మాత్తుగా పొందుతాడు. ఎందుచేతనంటే అవి తప్పనిసరిగా అత్యవసరంగా మిమ్మల్ని స్వంతం చేసుకుంటాయి. మీకు ఏకాగ్రతతో దృష్టి కేంద్రీకరించడం, ధ్యానించడం దృశ్యమానమైన వస్తువులను అధిగమించి చూడడం తప్ప వేరే దారి లేదు. అవి మిమ్మల్ని అడవి మధ్య ఏకాంతంగా వున్నప్పుడు మీలో ప్రవేశించే అవసరం లేదు. మీలో ఏదో సంసిద్ధమైనప్పుడు, ఆ సమయం వచ్చినప్పుడు, అక్కడ నిజమైన అవసరం ఏర్పడినప్పుడు, నీతో దైవకృప వున్నప్పుడు, అది మిమ్మల్ని గట్టిగా పట్టుకుని వదలదు.

ఏ పరిస్థితుల మధ్యనైనా శాశ్వతునితో మరియు అనంతునితో ఏకాంతంగా ఎలా జీవించాలో మీరు తెలుసుకోవాలి. పరమాత్మతో మీ సహచరుడితో లాగ, అన్ని అనుభవాల నడుమ ఎలా స్వేచ్ఛగా ఉండాలో తెలుసుకోవాలి. అదే అసలైన నిజమైన విజయం

*

ఒక్కసారి సుడిలా చుట్టుబెడుతున్న వత్తిడుల వలన నిశ్శబ్ద ప్రాంతాల్లోకి వెనకడుగు వేసినట్లయితే, భ్రమ అన్నది ఎంత గొప్పదో చూడగలుగుతారు. మానవాళి వాళ్ళేం చేస్తున్నారో, ఎటు పోతున్నారో తెలుసుకోలేని గుడ్డిజీవాల మూకలా కనిపిస్తుంది.

కేవలం ఒకరినొకరు గుద్దుకుంటూ, తొట్రుపడుతూ కనిపిస్తారు. దీన్నే వాళ్ళు జీవితం, జీవిత కార్యాచరణ అనుకుంటారు. అది జీవిత కార్యాచరణ కాదు. నిజమైన జీవితం కాదు. ఒక శూన్య సంక్షోభం.

నేను చెప్పే నిశ్శబ్దం అంతర్యాన్ని ప్రశాంతపరచడం. ఎవరైతే వారు చేసే చర్యలతో మమేకం కాకుండా వారి స్వీయగమనాల చప్పుళ్ళకు బధిరులు కాకుండా, రూపురేఖలకు కళ్ళు మూసుకోకుండా కార్యాచరణ గావించగలరో, వారిని గురించి నేను ప్రస్తావించేది. మీరు మీ సాధన నుండి విడివడి, ఈ ప్రాపంచిక చేతనల కతీతంగా విశాల దృష్టిలోకి ఎదగండి. శాశ్వత దివ్యచైతన్యంలో ప్రవేశించండి.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: నడిమింటి విజయలక్ష్మి

కపట ధ్యానము, యదార్థ ధ్యానము, నిజమైన నమ్రత

"ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు, ఒక దశను చేరుకొని దానిని ఒక దివ్యమైన ఆనందదాయకమైన స్థితి అనుకునే వారుంటారు."

(*ప్రశ్నలు, సమాధానాలు, 1929-1931, 2 ఏప్రిల్ 1929*)

ప్రశ్న: ఈ స్థితి ఏమిటి?

అది ఏదైనా కావచ్చు. అది ఆనందదాయకమైనది, అసాధారణమైనది అని వారనుకుంటారు. వారిని గురించి వారికి అతి గొప్ప అభిప్రాయం ఉంటుంది. కదలకుండా కూర్చోగలిగినందు వలన తాము అసాధారణ ప్రజ్ఞగల మనుషులమని వారి నమ్మిక. ఇతరత్రా దేనిని గురించి ఆలోచించకుండా ఉండగలిగితే, అది విశేషం. మామూలుగా, రంగురంగుల చిత్రదర్శిని లాంటిది వారి మస్తిష్కంబులో మెదులుతుంటుంది; దానిని వారు గమనించి కూడ ఉండరు. అయినా కూడ ఎవరైతే క్షణంపాటు కదలకుండ, మాట్లాడకుండ, ఆలోచించకుండ ఉండగలరో, వారు తమను గురించి తప్పక ఒక గొప్ప అభిప్రాయం కలిగి ఉంటారు. ఒక వేళ ఆ ధ్యానానికి భంగం కలిగినట్లయిన, — ఎవరో మీ కోసం వేచి ఉన్నారని తలుపు తట్టి చెప్పినా లేక

అమ్మా, మీ బిడ్డ ఏడుస్తున్నాడని చెప్పినా — వెంటనే వారు కోపోద్రిక్తులై "నా ధ్యానం భంగమైంది! పూర్తిగా భంగమైంది" అని మండిపడతారు. నేను స్వయంగా నా కళ్లతో చూచిన విషయాలను మీకు చెప్తున్నాను. ధ్యానంలో మునిగి ఉన్నప్పుడు కోపోద్రిక్తులు కాకుండ, భంగపాటును భరించలేకపోతే అది ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి సంకేతం కాదు. వారు అందరిపైన విరుచుకు పడటానికి కారణం వారికి ఆనందదాయక మైన ధ్యానం నుండి మరల్చబడ్డారు కాబట్టి.

ధ్యానం చేసేవారిలో కొందరు ధ్యానం ఎలా చేయాలో తెలిసిన వారుంటారు. వారు ఒక భావనపై కేంద్రీకరించరు. వారి ధ్యానం నిశ్శబ్దంగా, అంతర్ముఖంగా కొనసాగుతుంది. అటువంటి ధ్యానావస్థలో దైవంతో ఐక్యత కూడ సాధ్యమౌతుందని వారి అభిప్రాయం. అది మంచిదే. కొద్దిమంది ఒక భావనను అతి సన్నిహితంగా అనుసరించి దానిని అర్థం చేసుకొనేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. అది కూడ మంచిదే. చాలా వరకు ఏకాగ్రత పాటిస్తూ ఒక విధమైన సగం నిద్రలోకి, అత్యంత తామసిక స్థితిలోకి జారిపోయే వారుంటారు. వారు ఒక రకమైన జడపదార్థంలా తయారవుతారు. మనసు మూగబోతుంది, భావన అచేతనమౌతుంది. దేహం కదలికలను కోల్పోతుంది. ఆ స్థితిలో వారు గంటల తరబడి ఉండగలరు. కారణం జడత్వాన్ని మించి మన్నేది మరొకటి లేదు కనుక. ఇప్పుడు నేను మీకు చెప్పేదంతా నేను కలిసిన మనుషుల అనుభవాలే. వీరంతా ధ్యానావస్థ నుండి తేరుకోగానే ఒక మహనీయమైనదేదో సాధించా మని మనఃస్ఫూర్తిగ నమ్ముతారు. కాని నిజానికి వారంతా ఒక జడత్వ స్థితిలోకి, ఒక అచేతన స్థితి లోకి జారుకున్నవారు. ధ్యానం ఎలా చేయాలో తెలిసినవారు కొద్దిమంది మాత్రమే. ఎంతో నియమనిష్ఠలతో ఏండ్ల తరబడి కృషి సల్పి ధ్యానం ద్వారా దైవసాన్నిధ్యంలో చేతనాపూర్వక సంయోగం సాధించటంలో సఫలీకృతుడ వైనావని అంగీకరిస్తే (వాస్తవానికి ఇదొక ఫలితమే) అది నీ స్వభావం పైన, జీవితం పైన, తప్పక ప్రభావం చూపాలి. కాని వ్యక్తుల తీరును బట్టి ఈ ప్రభావం వేర్వేరుగ ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాలలో వ్యక్తి ఎంత సమూలంగ రెండుగ విభజింపబడతాడంటే, ధ్యానావస్థలో నిమగ్నుడై ఉన్నప్పుడు దైవంతో సంబంధం ఏర్పరచుకొని, సర్వో త్కృష్టమైన దివ్యానందదాయకమగు తాదాత్మ్యతను పొందుతాడు. కాని ధ్యానం నుండి బయటపడి సాధారణ జీవితం లోకి ప్రవేశించినప్పుడు, ఆతని జీవనశైలిగాని, చర్యలుగాని అతిసామాన్య మానవునిలా ఉండుటయే గాక ఒక్కోసారి అసభ్యకరంగా

ఉంటాయి. నిజానికి పూర్తిగా అతి సామాన్య మానవులుగా మారిన కొందరిని నేనెరుగుదును. వారు చేయకూడని పనులన్నీ చేస్తూ ఉంటారు. ఉదాహరణకు, ఇతరుల గురించి ఉబుసుపోని కబుర్లు చెప్తూ కాలం గడపటం, తమను గురించి మాత్రమే ఆలోచించటం, అన్నింటా స్వార్థపూరితంగా ప్రతిస్పందించటం, అల్పమైన స్వలాభాపేక్షతో వారి జీవనశైలి మలచటం లాంటివి. ఇతరుల గురించి ఏ మాత్రం ఆలోచించరు, ఎప్పుడూ ఎవరి కోసం ఏమీ చేయరు, విశాల భావం అనేదే ఉండదు. అయినప్పటికివారి ధ్యానావస్థలో దైవ సంయోగాన్ని అనుభవించారు. ఆ కారణంగానే శరీరంతో పాటు అబ్బిన అల్పమైన బాహ్య ప్రకృతిని మార్చడం, తమ స్వీయ ప్రకృతిని అధిగమించడం, తమ కదలికలలో చర్యలలో మార్పులు తేవడం ఎంతో కష్టతరమని ఎవరు గ్రహించగలిగారో, వారు అనుకుంటారు. "ఇది సాధ్యం కాదు. ప్రయత్నించి లాభం లేదు. ఈ లోకంలోకి రావడంలో నీవొక ధూళిదూసరిత దేహాన్ని ధరించావు, దానిని నిన్ను వదలి పడిపోనిచ్చి, ఈ లోకాన్ని దాని మానాన దాన్ని వదలి వెళ్లిపోవడానికి సంసిద్ధుడవు కావాలి. చేయగలిగిందల్లా ఒక్కటే. వీలయినంత వేగంగా పలాయనం చిత్తగించాలి. అందరూ అలా వెళ్లిపోతే ఆ పైన లోకమంటూ ఇక ఉండదు. తత్కారణంగా దుఃఖమనేది ఉండదు. అట్టి భావన తార్కికమే. ఒక వేళ వారిని ఇలా ప్రశ్నించామనుకోండి "అందరినీ వారి అగచాట్లకు వారిని వదిలేసి వెళ్లిపోవాలనుకోవడం, బహుశ, స్వార్థపరత్వం అవుతుందేమో!" — సమాధానం "నేను చేసిందేదో అదే వారూ చేస్తే సరిపోతుంది. అందరూ నా వలెనే ఆచరిస్తే దీని నుండి బయటపడవచ్చు. ఆ పైన లోకమే ఉండదు, దుఃఖమే ఉండదు". ఇది ఎలా ఉందంటే, ఎవరైతే ఈ ప్రపంచ నిర్మాణంలో పాత్ర పంచుకోలేదో అలాంటి వారి ఇష్టాయిష్టాలపై ఆధారపడినట్లుగ ఉంది కదూ! దానిని ఆపగలమని వారు ఎలా ఆశించగలరు? కనీసం నిర్మాణం వారు చేసి ఉన్నట్లయితే అది ఎలా చేయబడిందో వారికి తెలిసి ఉండేది. కనుక దాని విచ్ఛిన్నం కూడ వారికి తెలిసి ఉండేది. (చేసినదానిని చెడగొట్టటం అంత తేలికేమీ కాదు). కాని వారు దానిని నిర్మించలేదు, అది ఎలా నిర్మించబడిందో వారికి తెలియదు. ఐనప్పటికి దానిని విచ్ఛిన్నపరచే ఉద్దేశం వారికుంది. అందుకు కారణం వారు స్వయంగా దాని నుండి పారిపోవాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఉన్నాడు గనుక.... అది సాధ్యపడుతుందని నేననుకోను. ఎంత ప్రయత్నించినా కూడా ఎవరూ పారిపోలేరు. అది వేరే విషయం అనుకోండి. ఏది ఏమైనా, నా మటుకు నా అనుభవంతో

(కావలసినంత అనుభవం నాకుంది. గత 53 ఏండ్లుగా నేను మనుషులతోను, వారి యోగాభ్యాసంతోను, వారి అంతరంగ కృషితోను వ్యవహరిస్తున్నాను. ప్రపంచంలో ఏదో ఒక చోట ఎంతో కొంత చూచాను.) ధ్యానం ద్వారా నిన్ను నీవు పరివర్తన గావించుకోగలవని నేను నమ్మను. అందుకు వ్యతిరిక్తమైనదానిని గట్టిగా నమ్ముతాను.

నీవు చేయవలసింది చేస్తున్నప్పుడు — అది ఏమైనా, ఏదైనా సరే — దైవాన్ని మరువకుండా, నీవు చేస్తున్నది ఆతనికి అర్పించి, నిన్ను నీవు ఆతనికి అర్పించుకున్నట్లయితే నీ ప్రతిచర్య లన్నింటిని ఆతడు మార్చగలడు — స్వార్థపూరితము, అల్పము, తెలివిమాలినవి, అజ్ఞానంతో కూడుకున్నవాటికి బదులు తేజోవంతము, ఉదాత్తమైనవిగా మార్చగలడు. ఆ విధంగా నీవు పురోగతిని సాధించగలవు. నీకు నీవు పురోగతిని సాధించుటయే గాక సమిష్టి అభ్యున్నతికి కూడ తోడ్పడినవాడవౌతావు. అన్నింటిని పరిత్యజించి, శూన్యమనస్కులై ధ్యానానికి ఉద్యమించేవారిని నేను చూడలేదు. అలాంటివారు సాధించిన ఏ అభ్యున్నతిని చూడలేదు; ఒక వేళ సాధించినా అది స్వల్పమే. కేవలం నటించటానికనో, లేక బడాయికనో కాకుండ చిత్తశుద్ధితో యోగసాధన చేస్తూ పృథ్వీపరివర్తన మరియు భగవదవరోహణ లాంటి దివ్య భావావేశంతో నిండిన ఉత్సాహభరిత హృదయాలతో వారిని వారు సంపూర్ణంగ సమర్పించుకొని ఎలాంటి దాపరికము, వ్యక్తిగత మోక్షమనే స్వార్థచింతన లేకుండ వారికి చేతనైనా పనిని నిర్వర్తించినవారిని చూచాను. అలాంటివాడు అత్యున్నత అభ్యున్నతిని సాధించటం చూచాను — నిజంగా అది ఒక దివ్యమైన అభ్యున్నతి, అత్యద్భుతమైనది. సన్యాసులను చూచాను, మఠాలలో, ఆశ్రమాలలో ఉండేవారిని చూచాను. యోగులుగా చెలామణి అయ్యేవారిని చూచాను. ఇలాంటివారు పది మందైనా పై కోవకు చెందిన ఒక్కరికి సరితూగరు. (ఇహలోక పరివర్తన, విశ్వాభ్యున్నతి దృష్ట్యా, అనగా మేము చేయగోరే పని యొక్క దృక్కోణంలో — ఈ లోకం ప్రస్తుత స్థితిలో కొనసాగుటకు బదులు, దివ్యచైతన్యంతో విరాజిల్లుతూ, దివ్యసంకల్ప సిద్ధికి ఉపకరణంగా మార్చే మా ప్రయత్నం యొక్క నేపథ్యంలో అని నా భావన.) ప్రపంచం నుండి దూరంగా పారిపోవటం ద్వారా దానిని మార్చలేదు. ఈ ప్రపంచంలోనే ఉంటూ, అణకువతో, వినమ్రతతో మెలుగుతూ, హోమాగ్నిలో వేసే ఆహుతి ఎలా

ప్రజ్వరిల్లుతుందో ఆ మాదిరి తేజస్సుతో నిండిన హృదయంతో పనిచేసి మార్పు కోసం కృషి సల్పాలి. అదీ విషయం.

ప్ర: అయితే ధ్యానానికి ప్రయోజనం లేదా?

అలా అని కాదు. ఎంత వరకు అవసరమౌతుందో అంత మేరకు అది స్వయంగా అప్రయత్నంగా ఉపకరిస్తుంది. అకస్మాత్తుగా నిన్ను స్తబ్దుడిగా చేసే విషయం ఒకటి నిన్ను ఆవహించి ఒక ఆలోచనపై లేక ఒక మానసిక స్థితిపై నీ దృష్టి కేంద్రీకృత మగునట్లు చేస్తుంది, నిన్ను ఒక బందీని చేస్తుంది. అయితే నీవు అడ్డు పడకూడదు.. అప్పుడే నీవు అవసరమైన అభ్యున్నతిని పొందగలవవు. ఆ క్షణంలో నీకొకటి అవగత మౌతుంది. మరుక్షణం అలా అవగాహనకు వచ్చినదానితో తిరిగి పనిని ప్రారంభిస్తావు. కాని ఇప్పుడు అందులో నటన కాని, డాంబికము గాని ఉండదు. కాని, నేనెక్కువగా భయపడేదంతా, తాము ధ్యానంలో కూర్చున్నందువలన తమను తాము అసాధారణ వ్యక్తులుగా పరిగణించుకునే వ్యక్తుల గురించి. అన్నింటిలోకి ఇదే చాలా అపాయకరం. ఎందుకనగా వారు ఎంత అహంకారంతో, ఎంత ఆత్మ సంతృప్తితో నిండిపోతారంటే పురోగమన బాటల నన్నింటిని వారికి వారే మూసివేసుకుంటారు. సర్వదా చెప్పబడేది, అపార్థం చేసుకోబడేది ఒకటుంది. అదే వినమ్రత యొక్క ఆవశ్యకత. అది తప్పుడు సంకేతంగ తీసుకోబడుతుంది, అపార్థం చేసుకోబడుతుంది. తప్పుడు మార్గంలో ఉపయోగించబడుతుంది. సవ్యమార్గంలో వినయంగ ఉండగలిగితే అలా ఉండు. అన్నింటిని మించి తప్పుడు మార్గంలో వినయం ప్రదర్శించకు. ఎందుకంటే అది నిన్ను ఏ దరిని చేర్చదు. కాని, ఒక్క విషయం: నీవు నీలో నుండి ఈ అహంకారమనే కలుపు మొక్క పెరికివేయ గలిగితే అప్పుడు నీవు నిజంగా కొంత సాధించినట్లే. అది ఎంత కష్టమో నీకు తెలుసా! ఏదీ సక్రమంగా చేయలేవు, సున్నితమైన భావన కలుగదు, సరైన కదలిక ఉండదు, స్వాతిశయంతో లోలోన పొంగిపోకుండా చిన్న అభివృద్ధిని కూడ సాధించలేవు. (అది నీలో ఉన్నదని నీకు తెలియకపోయినా కూడా) అహంకారభరితమైన స్వయంతృప్తితో పొంగిపోతుంటావు. దానిని ఛేదించాలంటే సమ్మెటపోట్లు తప్పనిసరి. అయినా కొన్ని విరిగిన ముక్కలు ఉండిపోయి మొలకెత్తుట ప్రారంభిస్తాయి. శ్రమించి మళ్ళీ మళ్ళీ మొలకెత్తే ఈ కలుపు మొక్కలను వేళ్లతో సహా పెరికివేయుటను మరువకూడదు. అయినా దాని పునః చిగురింపు ఎంత నిగూఢంగ, ఎంత మోసపూరితంగ ఉంటుందంటే దానిని నీవు అసలు గమనించలేవు.

సమూలంగా పెరికి వేయబడిందనే నమ్మకంతో అతి వినమ్రంగా ఇలా అనుకుంటావు "ఇది సాధించింది నేను కాదు, కేవలం భగవంతుని పనియే. అతడు లేకపోతే నా పని ఖాళీయే!" కాని, విచిత్రం, మరుక్షణం అలాంటి భావన కలిగినందుకే నీవెంతో స్వయంతృప్తిని పొందుతావు!

ప్రశ్న: నమ్రతతో ఉండటానికి సరైన మార్గమేది, తప్పు మార్గమేది?

ఇది చాలా సాధారణమైన విషయం. ఎవరికైనా 'వినయంగ ఉండు' అని చెప్పితే వారికి వెంటనే అర్థమయ్యేది 'ఇతరుల ఎదుట వినయంగ ఉండాలి' అని. అలాంటి వినయం తప్పు. నిజమైన వినయం భగవంతుని ఎదుట వినయంగ మెలుగుట. అనగా ఒక ఖచ్చితమైన, సరియైన, దైవం వినా తానేమీ కాననే సజీవ భావన కలిగి యుండుట, తనకు తానుగా ఏమీ చేయలేనని, ఏమీ అర్థం చేసుకోలేనని, అసాధారణ ప్రజ్ఞాపాటవాలున్నప్పటికి, దివ్య చైతన్యం ఎదుట వాటికి ఏమాత్రం విలువ ఉండదనే భావన కలిగి యుండుట. వ్యక్తి ఈ స్ఫూర్తిని సదా కలిగి యుండాలి. ఎందుకనగా అప్పుడే అతనికి వాస్తవంగా గ్రహించే వైఖరి సర్వదా ఉంటుంది — దైవాన్ని విస్మరించి, వ్యక్తిగత డాంబికానికి ప్రాధాన్యత నివ్వని నమ్రతతో కూడిన గ్రహణశక్తి.

నీ సర్వస్వాన్ని, నీవు చేసే ప్రతి పనిని హృదయపూర్వకంగా భగవదర్పితం గావించుట సాధనకు ధ్యానం కన్న అత్యంత ఉపయుక్తము.

*

కఠోర తపస్సు కన్నా యథార్థమైన ప్రేమ, సమర్పణలు భగవంతుని దరికి త్వరితగతిని కొనిపోతాయి.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: అందుగులపాటి కైలాసపతి, జానకి

సమాధి: పారవశ్యత

ప్రశ్న: "సమాధిలో గాని, పారవశ్యతలోగాని, సమాధిలో గాని అనుకూలంగా లేనిది ఏమిటంటె. పారవశ్య స్థితి తప్పనిసరి అయినపుడు ఆ స్థితిలో జాగృత చైతన్యం యొక్క సమస్య పరిష్కరింపబడదు. అందువల్ల అది అసంపూర్ణం. జాగృత చైతన్యం యొక్క సమస్య పరిష్కరింపబడదు" ఇది నా కర్థం కాలేదు.

అది సహజమే. ఎందుకంటే నీవు ధ్యానం చేయాలని కాని, నీ అంతరంగ ప్రపంచంతో సంబంధం కలిగి ఉండాలని కాని అనుకున్నప్పుడు నీవు సమాధిలోకి వెళ్ళడానికి ఒప్పుకుంటావు. అప్పుడు నీ జాగృత చైతన్యంలో మాత్రం ఏ మార్పు లేకుండా యధాతథంగా ఉంటుంది. చాలా గాఢమైన ధ్యానంలో మాత్రమే మనుషులకు ఉన్నత చైతన్యం ఉంటుందన్న భావననే మరో మాటల్లో చెప్పాను. వారు ఆ ధ్యానస్థితి నుంచి బయటకు రాగానే, వారిలో ఏ మార్పు ఉండదు. అంతకు ముందు ఎలా ఉన్నారో అదే విధంగా ఉంటారు. జాగృత చైతన్యంలోకి రాగానే వాళ్ళలోని లోపాలన్నీ తిరిగి బయటపడతాయి, వాళ్ళెప్పటికీ అభివృద్ధి చెందరు. వారి అంతరంగ చైతన్యం వారి బాహ్య అస్తిత్వంతో సంబంధం కలిగి ఉండకపోవడం దానికి కారణం. వారు వారి బాహ్య అస్తిత్వాన్ని పైన ధరించిన చొక్కా లాగ తీసి ఓ మూల పెడతారు: "ఇప్పుడు నన్ను విసిగించకు, నిశ్శబ్దంగా ఉండు, నువ్వొక పనికిమాలిన దానివి" అని చెప్పి వాళ్ళు ఏకాగ్రతతో వారి ధ్యానంలోకి గాఢమైన అనుభూతిలోకి వెళ్తారు. ఆ తరువాత బాహ్యంలోకి వచ్చి మళ్లీ ఆ చొక్కా తొడుక్కుంటారు. అందులో ఏ మార్పు ఉండదు కదా, బహుశా ముందు కంటె మరింత మురికిగా ఉండి ఉంటుంది — ఏ ధ్యానము చేయనివారి వలె అంతకు ముందున్న విధంగానే వారు ఉండిపోతారు.

బాహ్య అస్తిత్వం మార్పు చెందాలనుకుంటే, ఇతర అనుభవాలను పొందినపుడు, బాహ్య చైతన్యం యొక్క స్పృహ కలిగి ఉండాలి. నీ బాహ్య చైతన్యం నీ అనుభవం ద్వారా లబ్ధి పొందాలంటే, నీవు నీ సామాన్య బాహ్య చైతన్యంతో సంబంధం కోల్పోకూడదు. నేను చూసిన చాలామంది గంటల కొద్దీ ధ్యానం చేస్తారు, వారి సమయమంతా ధ్యానంలోనె గడుపుతారు, ఒకవేళ పొరపాటున ఎవరైనా వారి

ధ్యానసమయంలో ఆటంకం కలిగిస్తే, మరో పని చేయాల్సివస్తే, మారు కోపోద్రేకంతో ఊగిపోతారు, అందరిని తిట్టిపోస్తారు. ఏ ధ్యానమూ చేయని సామాన్య వ్యక్తుల కంటె కూడా అసహనంగా ప్రవర్తిస్తారు. ఇలా జరగడానికి కారణం వారు వారి బాహ్య అస్తిత్వాన్ని, వారి అంతరంగ జీవితంలో భాగం కానివ్వకపోవడమే. వారిని వారు రెండుగా విభజించుకుంటారు. లోపల ఒక భాగం అభివృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది, బాహ్యంలో ఉన్న భాగం నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల మరింత చెడుగా తయారవుతుంది.

*

ప్రశ్న: ఈ సమాధి లేక పారవశ్య స్థితి అభివృద్ధిని సూచిస్తుందా?

ప్రాచీన కాలంలో దీనిని గొప్ప ఉన్నతస్థితిగా భావించేవారు. అది ఓ గొప్ప సాక్షాత్కారానికి గుర్తుగా భావించబడేది. యోగం కాని, సాధన కాని చేసేవారు ఈ స్థితిలోకి వెళ్ళాలని అభిలషించేవారు. ఈ స్థితి గురించి అనేకమైన అద్భుత విషయాలు చెప్పబడ్డాయి.... నీవు దాని గురించి నీకు నచ్చినదంతా చెప్పవచ్చు, ఎందుకంటె నీకు అసలేమీ జ్ఞాపకం ఉండదు కనుక. అందులోకి ప్రవేశించినవాళ్ళు వారికేం జరిగిందో ఎలాగు ఏమీ చెప్పలేరు కనుక, ఎవరిష్టానుసారం వాళ్ళు చెప్పవచ్చు.

సందర్భానుసారంగా ఆధ్యాత్మిక సాహిత్యం అని పిలవబడె దాంట్లోంచి నేను చెప్పగలిగే విషయం, ఈ సమాధి లేదా పారవశ్య స్థితి గురించి అనేక అద్భుత విషయాలు చదివాను. అయితె నేను మాత్రం ఎన్నడు ఆ అనుభూతిని పొందలేదు. నాలోని లోపానికి ఇది గుర్తేమో నాకు తెలియదు. నేనిక్కడికి వచ్చినపుడు మొట్టమొదట శ్రీఅరవిందుల్ని అడిగిన ప్రశ్న: "సమాధి గురించి మీరేమంటారు, విస్మృతి లోకి వెళ్ళే ఆ ట్రాన్స్ గురించి?... ఎంతో పరమానందంగా ఉండె ఆ స్థితిలోకి వెళ్తారు, అయితె దాన్నించి బయట కొచ్చినపుడు వాళ్ళకు జరిగినదేమీ గుర్తుండదు?" వారు నా వైపు చూసి, నేనడగదల్చుకున్నది తెల్సుకుని అప్పుడు చెప్పారు, 'అది చైతన్యరహిత స్థితి' అని. నేను వివరించమని అడిగాను, వారు చెప్పారు "సమాధిలోకి వెళ్ళడమంటె, నీ చైతన్యంతమైన అస్తిత్వం నుంచి, పూర్తి చైతన్యరహితమైన భాగంలోకి ప్రవేశించడం, లేదా నీ చైతన్యస్థితులను దాటి నీకు ఎరుక లేని ప్రదేశం లోకి ప్రవేశించడం. నీ వొక చైతన్యరహిత స్థితిలో ఉండడం. దాని అర్థం నీవు అచేతనగా ఉండే స్థితిలో ఉండడమని, అందుకే సహజంగా నీ కేదీ గుర్తుండదు, ఎందుకంటె

నువ్వు దేనిని గురించి ఎరుక కలిగి ఉండవు కాబట్టి." ఈ వివరణ నాకు మరింత హామీ ఇచ్చింది. నేనన్నాను "నా కావిధంగా ఎప్పుడూ జరగలేదు" అని, వారన్నారు "నాకూ సంభవించలేదు" అని... (నవ్వారు శ్రీమాత)

అప్పటి నుంచి సమాధి గురించి ఎవరు అడిగినా, చెప్పినా వారికి ఇలా చెప్తాను, "మీ అంతరంగ వ్యక్తిత్వాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుందుకు ప్రయత్నించండి, అప్పుడు మీరు ఈ స్థితిల్లోకి సంపూర్ణ చైతన్యంతో ప్రవేశించగల్గుతారు. అప్పుడు మీకు ఆ ఉన్నత స్థితులను సంప్రదించిన ఆనందం కలుగుతుంది. మీరు మీ చైతన్యాన్ని కోల్పోరు. ఆ స్థితి నించి శూన్యంగా తిరిగి రాకుండా. ఒక అనుభూతిని పొంది వస్తారు."

సమాధి అభివృద్ధికి సూచనా! అని అడిగిన వ్యక్తికి అదె నా సమాధానం. అక్కడ ఇంక ఏ విధమైన చైతన్యరాహిత్యం లేకుండా, సమాధి లోకి వెళ్ళకుండానే, అవే ఉన్నత స్థితులలోకి వెళ్ళగలగడం, అదే అభివృద్ధికి సూచన.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: డి. సత్యవాణి

[1] *1962 లో ఈ భాషణ తొలిసారి ప్రచురించినప్పుడు, శ్రీమాత ఈ వ్యాఖ్యానాన్ని జోడించారు:*

"చైతన్యం కోల్పోకుండా ఉండగలిగే స్థితిని పొందే వారుంటారు. అయితే, ఈ చైతన్య స్థితికి జాగృతావస్థలో వారికి మామూలుగా ఉండే స్థితికి మధ్య కొంత దూరముంటుంది. వారు జాగృత స్థితి నుండి సమాధి స్థితికి చేరుకునే మధ్యకాలంలో వారికి వ్యక్తిత్వం ఉండదు. అందువలన ఈ గమనంలో వారు మరిచిపోతారు. ఈ రెంటి మధ్యన ఉన్న దూరం కారణంగా. జాగృతస్థితిలో నున్న చైతన్యాన్ని, తిరిగి సమాధి స్థితిలో పొందలేరు. జ్ఞాపకం తెచ్చుకొనుటకు గాను మధ్యంతర మాధ్యమం ఏర్పరచుకునే శిక్షణా కార్యక్రమం మార్మిక విద్యలో ఉన్నది".

... అలాంటి చిత్రాలు అవశ్యంగా హాస్యాస్పదంగా ఉండవు. అవి భావ చిత్రాలు. అవి నీకు ఫలితాన్ని ఇవ్వగలిగితె అవి సరైనవిగా చెప్పవచ్చు. అవి నీకు అనుభవాన్ని ఇచ్చినపుడు ఖచ్చితంగా సరైన భావచిత్రం అని అర్థం.

ఉదాహరణకి నేను మీ లోలోపల లోతుల్లోకి చూడమన్నపుడు, మీలో కొందరు ఒక సంవేదన మీద ఏకాగ్రత నిలుపుతారు. మరి కొందరు ఒక లోతైన నూతిలోకి మెట్లు దిగుతున్నట్లుగా భావిస్తారు, మరింత స్పష్టంగా ఆ చీకటిలో ఉన్న ఆ లోతైన నూతిలోకి, మరింత లోతుల్లోకి వెళ్తారు, ఒక్కసారి వారు ఓ తలుపు దగ్గరకు చేరతారు.చేరి ఆ తలుపు దగ్గర కూర్చుని దానిలోకి ప్రవేశించాలన్న సంకల్పంతో ఉంటారు. కొన్నిసార్లు ఆ తలుపు తెరవబడుతుంది. అక్కడ నించి వాళ్ళు లోపలికి వెళ్ళి ఒక హాలుని కాని, ఒక గదిని కాని ఒక గుహను కాని చూస్తారు. అక్కడ నించి వాళ్ళు మరింత లోపలికి వెళ్తె మరొక తలుపు కనిపిస్తుంది, అక్కడ మళ్ళీ ఆగి, కొంత ప్రయత్నంతో ఆ తలుపు తెరుచుకుంటె వాళ్ళింకా ముందుగు వెడతారు. కొంచెం పట్టుదలతో ప్రయత్నిస్తె ఈ అనుభవాన్ని ఇంకా పొడిగించవచ్చు. అప్పుడు ఒక సమయంలో ఒక తలుపు ముందుకు చేరినట్టు కనుగొనగలడు, అది నిజానికి... ఒక ప్రత్యేకమైన తరహాకి చెందినది. అది ప్రమాణంలో స్థూలమైనది లేదా గంభీరమైనది... అప్పుడు ఏకాగ్రతతో గొప్ప ప్రయత్నం చేసినపుడు, ఆ ద్వారం తెరవబడి హఠాత్తుగా అస్పష్టమైన ప్రకాశవంతమైన హాల్లోకి ప్రవేశిస్తాడు. అది మన ఆత్మతో మనకి సంబంధం కల్గించె అనుభవం... అందుకె భావనాశక్తిలో నేను ఏ చెడును చూడను.

ప్రశ్న: కాని, అది కేవలం ఊహే కదా, శ్రీమాత?

ఊహించడం! ఊహించడం అంటె ఏమిటి? ఈ విశ్వంలో లేనిది ఏదీ మీ ఉహాశక్తికి అందదు. ఎక్కడో అక్కడ దాని ఉనికి లేనప్పుడు, దానిని ఊహించడం అసంభవం. సాధారణంగా జరిగేదేమిటంటే వారు ఊహించినదానికి సరైన భావనాశక్తితో రూపకల్పన చేయలేకపోవడం. దానికి లేని గుణాలని, లక్షణాలని అపాదించడం, లేదా సరైన వివరణ ఇవ్వలేకపోవడం. ఎవరు ఏది భావించినా, అది ఎక్కడో అక్కడ ఉండే ఉంటుంది. అది ఎక్కడుందో తెల్సుకుని దానికి యుక్తమైన స్థానంలో ఉంచాలి.

నువ్వు తెరవబడుతున్న తలుపు మందు ఉన్నావని భావించినపుడు, అది నీ

శరీరం లోపల వాస్తవంగా ఉన్న ఒక భౌతిక ద్వారం అనుకున్నావనుకో! అది పొరపాటు. నువ్వు దానిని నీ ఏకాగ్రత వలన ఒక భావనలోని ఆకృతిగా గుర్తించగలగినప్పుడు అది సరైనది. నువ్వు మానసిక ప్రపంచంలో సంచరిస్తూ ఉంటె అలాంటి ఆకృతుల్ని చూడవచ్చు. వాటికి భౌతికమైన వాస్తవం ఉండదు, అయితె మనో ప్రపంచంలో వాటి ఉనికి నిజంగా ఉంటుంది.

నీ ఆలోచనలు ఒక స్పష్టమైన ఆకృతిని పొందనపుడు నీవు దేని గురించి శక్తి వంతంగా ఆలోచించలేవు. నువు చూస్తున్న ఆకృతి భౌతికమైనదిగా భావించావంటే అది పొరపాటు. కాని అది ఖచ్చితంగా మనోప్రపంచంలో ఉండి తీరుతుంది.

భావించడం అంటె ఆకృతి నివ్వగల శక్తి. భావనాశక్తి లోపించినవారు మానసిక కోణం లోంచి చూసినపుడు రూపకల్పన చేయలేరు. వారి ఆలోచనకు ఒక స్పష్టమైన, ఘనమైన శక్తి నివ్వలేరు. ఉదాహరణకి నీకెక్కడో ఒక చోట నొప్పి ఉండి, ఆ నొప్పిని నీవు తొలగించుకున్నట్టు, తీసివేసినట్టు, లేదా దాన్ని పూర్తిగా నిర్మూలించినట్టు — ఇలా అన్ని రకాలుగా భావించినట్లయితె — సరే, నీవు పూర్తిగా విజయం పొందుతావు.

ఒక అమ్మాయి గురించిన ఒక కథ ఉంది. ఆమెకు చాలా ఎక్కువగా జుట్టు ఊడిపోతోంది. ఎంత ఎక్కువగా అంటె కొద్ది వారాల్లోనె ఆమెకు బట్టతల వచ్చేంత అధికంగా ఊడిపోతోంది. 'నువ్వు తల దువ్వుకునేటప్పుడు జుట్టు బాగా పెరుగు తోందని, చాలా తొందరగా పెరుగుతోందని ఊహించుకోమని' ఆమెకు ఒకరు సలహా ఇచ్చారు. ...అది నిజంగా అలాగే పెరిగింది. అయితె మనం సామాన్యంగా చేసే పని ఏమిటంటె, "అయ్యో! నా జుట్టంతా ఊడిపోతోంది, నా తల బట్టతల అయిపోతుంది, తప్పదు అది జరిగి తీరుతుంది" అనుకుంటారు.

అవును, అదీ జరిగి తీరుతుంది.

*

ధ్యానంలో ఏకాగ్రతతో ఒక బరువైన కంచు ద్వారం ముందు కూర్చున్న భావంతో — అది తెరుచుకుంటుందన్న సంకల్పంతో — ఆ ద్వారం దాటి అటు వైపు వెళ్ళా లన్న భావంతో, సంపూర్ణ ఏకాగ్రతతో, మొత్తం ఆకాంక్ష నంతటిని కూడగట్టుకుని, ఒక కిరణం వలె దాన్ని ముందుకు నెట్టి, మరింతగా ఆ తలుపును తోయడానికి ప్రయత్నించినపుడు, మరింత శక్తితో నెట్టినపుడు ఒక్కసారిగా, ఆ తలుపు తటాలున తెరుచుకుంటుంది, మనం ఆ ద్వారంలోకి ప్రవేశించగలుగుతాం. అది ఒక శక్తివంతమైన

భావం. మనం ఒక కాంతి వలయంలోకి ఒక్కసారి దూకిన అనుభూతి కలిగి, పరిపూర్ణ ఆనందానుభూతితో ఒక్కసారిగా చైతన్యంలో విప్లవాత్మకమైన మార్పు వస్తుంది. ఆ వెలుగు వెల్లువ మన్ని సంపూర్ణంగా చుట్టుముడుతుంది. మనం మరొక వ్యక్తిగా మారిపోయిన అనుభూతి కలుగుతుంది. మన చైత్యపురుషతో సంబంధం ఏర్పడడానికి ఇది చాలా స్పష్టమైన శక్తివంతమైన మార్గం.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: డి. సత్యవాణి

ఒక వాక్యంపై ధ్యానించుట

ప్రశ్న: మాతా, మీరు తరచుగా, శుక్రవారం క్లాసుల్లో, ఒక వాక్యం చదివేవారు. దానిపై ధ్యానించమని అడిగేవారు, మమ్మల్ని. కాని మేము ఆ వాక్యంపై ధ్యానం ఎలా చేయాలి?

జ: వాక్య మప్పటికే ఉన్నది, ఒక బుద్ధి రూపంగా; బౌద్ధికంగా ఈ రూపం తయారు చేయబడింది; ఈ రూపం యొక్క అభివ్యక్తమే ఆ వాక్యం. అందుచే, ఒక వాక్యంపై ధ్యానించేటప్పుడు రెండు పద్ధతులున్నాయి: మొదటిది క్రియాశీల పద్దతి; ఇది సాధారణమైన బాహ్య పద్ధతి: ఇందులో పదాల అర్థమేమిటని ఆలోచించడం; అర్థం చేసుకుందుకు ప్రయత్నించడం; వాక్యార్థమేమిటని — కచ్చితంగా ఏమిటని — బుద్ధితో అర్థం చేసుకోడం ఉంటుంది. ఇది క్రియాశీల ధ్యానం. ఈ కొద్ది పదాలపై కేంద్రీకరించి, అవి వ్యక్తపరచే భావనను తార్కికంగా విశ్లేషించి అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించడం.

రెండవది అంత కంటె ఎక్కువ లోతైనది, సూటి అయినది. ఇందులో బుద్ధి రూపాన్ని, పదాల కూర్పును, అది తెలిపే ఆలోచనను తీసుకుని, దానిపై, నీ శక్తి నంతా పోగుచేసి కేంద్రీకరించడం. ఉదాహరణకు, భౌతికంగా, నీవు చూసే ఏదో ఒకదానిపై, నీ శక్తులన్నిటిని కేంద్రీకరించే బదులు, నీ బుద్ధిలో ఉండే ఈ ఆలోచనను తీసుకుని, దానిపై నీ శక్తు లన్నిటిని కేంద్రీకరించాలి.

ఇలా నీవు నీ శక్తులను, ఈ ఆలోచనపై తగినంతగా కేంద్రీకరించగలిగి దాని

చాంచల్యాలను ఆపగలిగితే, అప్పుడు స్వాభావికంగా, ఈ పదాలచే అభివ్యక్తమైన ఆలోచన నుండి, దాని వెనుక ఉన్న భావం వైపు దృష్టి మరల్చగలవు. ఈ భావాన్ని ఇతర పదాల్లో, ఇతర రూపాల్లో, అభివ్యక్తం చేయవచ్చు. భావం యొక్క ముఖ్య లక్షణం, అనేక ఇతర ఆలోచనలతో,తనని తాను అలంకరించుకునే దాని శక్తే. దీనిని సాధించేసరికి, నీ వప్పుడే కేవలం పదాలను మాత్రమే అర్థం చేసుకోడం కంటె ఎంతో లోతుగా పురోగమించి ఉంటావు.

ఇలా భావంపై దృష్టి కేంద్రీకరిస్తూ పోతే, అదెలా చేయాలో తెల్సుకుంటే, ఆ భావం వెనుక ఉన్న తేజోవంతమైన శక్తిని సహజంగానే చేరుకుంటావు. అప్పుడు ఇంకా లోతైన, విశాలమైన ప్రాంగణంలోకి ప్రవేశిస్తావు. కాని దీనికి అవసరం కొంత శిక్షణ; ఐనా, అదే ముఖ్యసూత్రం, ధ్యానించటానికి.

ఇంకా తగినంత లోతుకు వెళ్ళగల్గితే, అక్కడ కనుగొంటావు ఆ భావం వెనుక శక్తిని, సూత్రాన్ని. అది ఇస్తుంది – అనుభూతిని పొందగల శక్తిని. ఎవరైతే ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి ఒక సాధనంగా ధ్యానాన్ని తీసుకుంటారో, వారీ విధంగా వస్తువుల వెనుక ఉన్న ఈ సూత్రంతో ఐక్యమై – ఆ వస్తువులపై, చర్య తీసుకునే శక్తిని పొందుతారు. కాని ఇందులో ఎంతో కఠినమైన క్రమశిక్షణ, దీర్ఘకాల అలవాటు ఇమిడి ఉన్నాయి. అందుచే, అంతవరకు పోకుండా, సులభంగా ఆలోచన నుండి దాని వెనుక నున్న భావానికి చేరగలవు. అది ఇస్తుంది కాంతిని, బుద్ధిలో అవగాహనను. ఫలితంగా, నీవా భావాన్ని ఏ రూపంలోనైనా అభివ్యక్తం చేయగలవు.

నేను నీ కొక ఆలోచన ఇస్తే, దానిపై దృష్టి కేంద్రీకరించడంలో, నీకు నేను సహాయపడేందుకే.

ఒక్కొక్కపుడు, ఈ వాక్యాలలో ఒకటి ఎంతో లోతైన సత్యాన్ని వ్యక్తం చేస్తుంది. అటువంటిది సంతోషకర వాక్యాలలో చాలా భావగర్భితమైనది. అది సాయపడ్తుంది, దాని వెనుక ఉన్న సత్యాన్ని నీవు కనుగొనేందుకు.

*

ధ్యానించడం చాలా కష్టం. ధ్యానంలో అనేక రకాలున్నాయి. నీ వొక భావాన్ని తీసుకుని, దాని ననుసరిస్తూ, ఒక నిర్దేశిత లక్ష్యాన్ని చేరగలవు. ఇది క్రియాశీల ధ్యానం. ఏదైన సమస్యను పరిష్కరించాలనుకునేవారు, ఏదైనా రాయాలనుకునేవారు, ధ్యానిస్తున్నామని తెలియకుండానే ఈ విధంగా ధ్యానిస్తారు. ఇతరులు కూర్చుని

ఏ భావాన్ని అనుసరించకుండానే, ఏదో ఒక దానిపై, ఏదో ఒక బిందువుపై దృష్టి కేంద్రీకరిస్తారు, వారి ఏకాగ్రతా శక్తిని పెంచుకుందుకు. ఇలా ఒక బిందువుపై దృష్టి కేంద్రీకరించినపుడు సాధారణంగా ఏది జరుగుతుందో అదే జరుగుతుంది. ఇలా నీవొక బిందువుపై భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక బిందువుపై — నీ కేంద్రీకరణ సామర్థ్యాన్ని తగినంతగా ప్రోగుచేసుకోవడంలో ఉత్తీర్ణుడవైతే, ఆ క్షణంలో ప్రవేశిస్తావు నీవు వేరొక చైతన్యంలోకి. ఇతరులు, ఇంకా వారి మస్తిష్కం నుండి, అన్ని చాంచల్యాలను, భావాలను, ప్రతిభావాలను, ప్రతిచర్యలను తరిమికొట్టి ఒక సత్యమైన, నిశ్శబ్ద ప్రశాంతతను చేరుకుందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఇది మిక్కిలి కష్టమైనది; ఇందులో 25 సంవత్సరాలుగా ప్రయత్నించి, ఇంకా ఉత్తీర్ణులు కానివారున్నారు. ఎందుకంటె, ఇది ఒక ఆంబోతును దాని కొమ్ములు పట్టుకొని వశపర్చుకోవడంలా ఉంటుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: యస్. వై. సోమయాజులు

సామూహిక ధ్యానం

అన్ని యుగాలలోనూ సామూహిక ధ్యాన సాధన వివిధ కారణాలతో, విభిన్నమయిన పద్ధతులలో, వేర్వేరు ఉద్దేశాలతో చేయబడింది.

కొంతమంది కలసి ఒక ముఖ్యోద్దేశంతో ఒక బృందంగా ఏర్పడి చేసేదే సమైక్య లేదా సామూహిక ధ్యానం. ఉదాహరణకు అన్ని యుగాలలోను ప్రార్థన కోసం ఒక చోట సమావేశం కావటం జరుగుతుండేది. క్రైస్తవాలయాలలో యిలా కలసి ధ్యానం చేయటం సర్వ సాధారణ విషయం. చర్చి బయట కూడా కొందరు ఒక బృందంగా ప్రార్థించటం కోసం సామూహిక ధ్యానాన్ని నిర్వహించేవారు.

మానవ చరిత్ర ప్రారంభం నుండి కొన్ని వర్గాలకు చెందిన జనులు ఒక చోట చేరి వారి ఆత్మయొక్క ఏకతా స్థితిని వ్యక్తీకరించేవారు. కొందరు దైవసంకీర్తనలు గానం చేసేవారు, స్తోత్రాలు, ధన్యవాదాలు, ఆరాధన, కృతజ్ఞత, సమర్పణ లేదా కీర్తన, ప్రస్తుతి చేసేవారు. ఇందుకు చారిత్రాత్మక ఆధారాలున్నాయి. ఒక సర్వజనీన ప్రార్ధన కోసం కొందరు ఒక ప్రదేశంలో సమావేశమయేవారు. ఉదాహరణకి

ఒక విషయమై భగవంతుని అర్థించటం కోసం, అందరూ కలిసికట్టుగా సమకూడేవారు, అలా చేయటం వలన ఆ ప్రార్థనకు ఎక్కువ బలం చేకూరుతుందని ఆశించేవారు. ఇటువంటివి ఎన్నో ప్రసిద్ధికెక్కిన సంఘటన లున్నాయి. క్రీ. శ. 1000 వ సంవత్సరంలో జరిగిన ఒక ప్రాచీనమైన ఘటన. కొంతమంది ప్రవక్తలు విశ్వం అంతమైపోతుందని ప్రకటించినపుడు, అన్ని చోట్ల ప్రజలు సమూహాలుగా ఏర్పడి ప్రపంచం అంతం కాకూడదని, రక్షించమని ప్రార్థనలు చేసారు. ఇటీవలి కాలంలో ఆధునికి యుగంలో ఇంగ్లాండు దేశానికి చెందిన కింగ్ జార్జి న్యుమోనియాతో మరణశయ్యపై ఉన్నపుడు ఆ దేశప్రజలంతా కలసి, కేవలం చర్చిలలోనే కాకుండా రాజప్రసాదం ఎదుట వీధులలో బారులు తీరి ఆయనకు త్వరగా నయం కావాలని భగవంతుని ప్రార్థించటం, ఆ రాజు కోలుకోవటం జరిగింది. ప్రజలు అది తమ ప్రార్థన ఫలితంగా భావించారు. ఇది చాలా బాహ్యమయిన పద్ధతి. చాలా ప్రాపంచికమయిన సామూహిక ధ్యానం అనవచ్చు.

ప్రాచీన కాలంలో ఆశ్రమాలలో, దీక్షారామాలలో ఆరంభదశ బృందాలు సామూహిక ధ్యానం ఎపుడూ సాధన చేస్తుండేవారు. కాకపోతే వారి ఉద్దేశం బిన్నమయినది. వారంతా సామూహిక ప్రగతి కోసం ఒక శక్తికి, ఒక తేజస్సుకు, ఒక ప్రభావానికి తెరుచుకోవటం కోసం సమైక్య ధ్యానం చేసేవారు. మనం రమారమి యిదే ప్రయత్నాన్ని చెయ్యబోతున్నాం.

ఇందుకు రెండు పద్ధతులున్నాయి. నేను మీకది వివరించబోతున్నాను. రెండు విధానాలలోను మీరు వ్యక్తిగత ధ్యానంలో సాధన చేసినట్టుగానే మీకు సౌకర్యవంతమయిన ఆసనంలో కూర్చుని, ఏ ఆసనంలో అయితే ఎక్కువ సేపు ఉండగలుగుతారో, ఏ ఆసనంలో అయితే సౌకర్యవంతంగా ఉన్నా నిద్రలోకి జారిపోరో ఆ విధంగా ఆసీనులై నేను చెప్పిన విధంగా చెయ్యండి. ధ్యానానికి సిద్ధం కండి. నిశ్చలంగా, నిశ్శబ్దంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. బాహ్యంగా మాటలాడటం ఆపివేయడమే కాక, మీ మనసును నిశ్శబ్దపరచి, పరధ్యానంతో, ఆలోచనలతో చెల్లాచెదురుగా ఉన్న మీ చేతనను ప్రోగు చేసుకొని, వీలయినంత సంపూర్ణంగా వెనక్కు తెచ్చుకొని, మీ హృదయ స్థానంలో సూర్యనాడి ఉండే ప్రదేశంలో ఏకాగ్రపరచండి. దీని వలన మీ శిరస్సులో కార్యశీల శక్తులు, మీ మెదడును పరిగెత్తించే ఆలోచనలన్నీ వెనుకకు మళ్లి హృదయస్థానంలో ఏకాగ్రం అవుతాయి. దీనిని కొన్ని క్షణాలలో చేయవచ్చు,

లేదా కొన్ని నిముషాలలో చెయ్యవచ్చు. అది వ్యక్తిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది సంసిద్ధమయే విధానం. ఒకసారి యిది సాధించిన తర్వాత, మీరు ఎంత బాగా చేయగలరో, చేసిన తర్వాత మీరు రెండు విధాలయిన వైఖరుల నవలంబించవచ్చు. ఒకటి చైతన్యవంతమయిన వైఖరి, మరొకటి ఉదాసీన వైఖరి.

చైతన్యవంతమయిన పద్ధతిలో మీరు మీ ఏకాగ్రతని, మీ ధ్యానానికి ఎవరైతే మార్గదర్శకత వహిస్తున్నారో ఆ గురువుపై నిలిపి, సంకల్పంతో తెరుచుకొని, ఆయన మీ కివ్వదలచుకున్నదానిని స్వీకరించి లేదా ఆ గురువు మిమల్ని ఏ శక్తితో అనుసంధానంపరచ దలచుకున్నారో ఆ శక్తితో అనుసంధానం కండి. ఇది చైతన్యవంత మయిన పద్ధతి, ఎందుకంటే యిక్కడ ఒక సంకల్పం పని చేస్తుంది. మీ ఏకాగ్రత శక్తివంతంగా మిమ్మల్ని ఆ వ్యక్తికి తెరుచుకోవటానికి లేదా ఆ వ్యక్తిపై కేంద్రీకరించ టానికి చురుకుగా పనిచేస్తుంది.

రెండువ ఉదాసీన మార్గంలో నేను ముందు చెప్పినట్లుగా మనసును ఏకాగ్రపరచి, ఒక తలుపు తెరిచినట్లుగా మిమ్మల్ని మీరు తెరిచి ఉంచండి. ఇక్కడొక ద్వారం ఉంది (శ్రీమాత హృదయస్థానం వైపు చూపిస్తారు) ఒకసారి ఏకాగ్రత కుదిరాక మీరా ద్వారాన్ని తెరిచి అలానే ఉంచండి (శ్రీమాత నిశ్చల ముద్ర చూపిస్తారు) లేదా మరొక విధంగా భావన చెయ్యవచ్చు. అక్కడొక పుస్తకాన్ని ఊహించుకొని, మీరు పుస్తకాన్ని పూర్తిగా తెరిచిపెట్టినట్లు, అందులో పుటలన్నీ తెల్లగా ఖాళీగా ఉన్నట్లుగా, అంటే మనసు ఎంతో నిశ్శబ్దంగా ఉన్నట్లు భావించుకొని — సంభవించే దానికై వేచి ఉండండి.

ఇవి ఈ రెండు విధానాలు. మీరు మీ అభిరుచి ననుసరించి, మీకు ఏది ఉప యోగిస్తుందనుకుంటే, సమయం, సందర్భానుసారం దేనినైనా అవలంభించవచ్చు. రెండు పద్ధతులూ శక్తివంతమయినవే. సమానమైన సత్ఫలితాల నివ్వగలవు.

మన ప్రత్యేకమయిన విషయంలో నేనేం చెయ్యటానికి ప్రయత్నిస్తున్నానో చెపుతాను. ఒక బుధవారం నాడు అతిమానసశక్తి అవతరించి ఒక సంవత్సరం కానుంది. అప్పటి నుండి ఆ శక్తి చాలా చురుకుగా పని చేస్తుంది. ఈ విషయం చాలా కొద్దిమందికే తెలుసు. కానీ యిప్పుడు సమయం ఆసన్నమయింది. మనం స్వీకరణ శక్తిని పెంపొందించుకోవటానికి ప్రయత్నించటం ద్వారా ఆ శక్తి కార్యానికి మనం కూడా కొంత సహాయాన్నందిద్దాం.

మీ అందరికీ ఎంతో కొంత జరిగినది తెలుసు. వ్యక్తిగతంగా అందరూ తమ అత్యుత్తమ సాధనను చేస్తున్నారు. ఈ శక్తి వలన ప్రయోజనాన్ని పొందటానికి కృషి జరుగుతుంది. కానీ అందరూ కలిసి సమిష్టిగా కృషి చేసి, ఒక ఫలవంతమయిన క్షేత్రాన్ని ఏర్పరచి, సమైక్యంగా అత్యధికమైన స్వీకరణ శక్తిని పెంపొందిచుకుంటే మన సమయం, శక్తి వృధా కాకుండా వుంటాయి.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: డా. సరోజా ప్రసాధ్

ధ్యాన సమయమందు పనిచేసే శక్తులు

ప్ర: మౌనధ్యానంలో పనిచేసే శక్తులు ఏవి?

అది ధ్యానం చేసే వ్యక్తిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ప్రశ్న: మౌనధ్యానంలో వ్యక్తి సంపూర్ణ శూన్యస్థితి నొందుతాడు గదా? అలాంటప్పుడు ఏదైనా అతనిపై ఎలా ఆధారపడగలదు?

నీవు సంపూర్ణ శూన్యస్థితిని చేరుకున్నప్పటికి, అది నీ ఆకాంక్ష యొక్క స్వభావాన్ని మార్చలేదు, లేక దాని ప్రభావ పరిధిని కూడ మార్చలేదు. కొందరిలో ఆకాంక్ష మానసిక స్తరంలోనో లేక ప్రాణిక క్షేత్రంలోనో కదులుతుంటుంది; మరి కొందరిలో ఆధ్యాత్మికపరంగా ఉంటుంది. ఆకాంక్ష యొక్క లక్షణంపై దానికి అనుగుణమైన శక్తి, అది నిర్వర్తించవలసిన కార్యము ఆధారపడి ఉంటాయి. ధ్యానంలో నిన్ను నీవు శూన్యపరచుకున్నందు వలన ఆంతరిక మౌనము ఏర్పడుతుంది. ఆ మాత్రాన నీవు ఎందుకూ కొరగానివాడవైనావని గాని లేక ఒక నిర్జీవమైన, జడమైన మాంసపు ముద్దవైనావని గాని కాదు. నిన్ను నీవు ఒక ఖాళీపాత్రగ మలచుకొని దానిలో నింపాలనుకున్నదానిని నీవు ఆహ్వానిస్తావన్న మాట. అనగా నీ అంతఃచేతన యొక్క ఒత్తిడిని అనుభవసిద్ధి దిశగా విడుదల చేస్తున్నావని. నీ చేతనా స్వభావము, దాని ఒత్తిడి యొక్క పరిమాణము. నీవు అనువర్తించబోయే శక్తులను, అవి ఉపయుక్తమై ఫలప్రదం చేయగలుగుతాయా లేక ఓటమి పాలవుతాయా, లేక హానికరంగా మారి ఆటంకపరుస్తాయా అన్న విషయాన్ని నిర్ధారిస్తాయి.

నీవు ధ్యానం చేయడానికి ఎన్నో విభిన్న పరిస్థితులున్నాయి. అవన్నీ పనిచేసే శక్తులను వాటి కార్యాచరణను ప్రభావితం చేస్తాయి. నీవు ఒంటరిగ ఉన్నట్లయితే నీ స్వీయ ఆంతరిక మరియు బాహ్యపరిస్థితి ప్రధానమౌతుంది. ఇతరులతో కలసి ఉన్నప్పుడు, అక్కడ మామూలుగ ఉండే స్థితిగతులు ప్రధానమౌతాయి. కాని ఏ సందర్భంలోనైన పరిస్థితులు ఎల్లప్పుడూ మారుతూనే వుంటాయి. అనువర్తించే శక్తులు కూడ అన్ని వేళల ఒకే మాదిరిగ నుండవు. సరైన రీతిలో అందరూ కలసి చేసే కేంద్రీకరణ ఒక గొప్ప శక్తిగా పరిణమిస్తుంది. పాత నానుడి ఒకటుంది. పది మంది కలసి వారి సంకల్పాన్ని, ఆకాంక్షను ఏకం చేసి దైవాన్ని ఆహ్వానిస్తే, దైవ సాక్షాత్కారం తప్పక జరుగుతుంది. అయితే ఆ సంకల్పం ఏకోన్ముఖమైనదిగాను, ఆకాంక్ష చిత్తశుద్ధితో కూడినదై ఉండాలి. ఎందుకంటే, ఈ ప్రయత్నం చేసేవారంతా అచేతనాస్థితిలో ఏకం కావచ్చు. లేదా తప్పుడు లేక వక్రపు కోరికలతో ఏకం కావచ్చు. అలాంటప్పుడు ఫలితం విపత్కారంగా నుండే అవకాశం ఉంది. ప్రప్రథమంగా నీ చైతన్యమంతటా ఒక సంపూర్ణ నిశ్చితమైన మనఃపూర్వకస్థితి నెలకొనుట తప్పనిసరి. దీనితో పాటు మరో ఆవశ్యకత, నిన్ను నీవు మోసపుచ్చుకోకుండా, ఇతరులను మోసపుచ్చకుండా, ఇతరులతో మోసగించబడకుండా ఉండాలి. చాలా వరకు వ్యక్తులు వాంఛాలోలురవడం పరిపాటి. అది ఒక మానసిక అభిలాష కావచ్చు. లేక ప్రాణికమైన కోరిక కావచ్చు. అది వారికొక ప్రత్యేకానుభవం కావాలని, లేదా వారి ఆలోచనలకు, కోరికలకు, ఇష్టాయిష్టాలకు అనుగుణంగా పరిణమించాలని అభిలషిస్తారు. వారిని వారు శూన్యంగా, నిష్పాక్షికంగా ఉంచుకోరు. కాని మామూలుగా జరిగేదేమిటో గమనిస్తూంటారు. జరిగేది నచ్చకపోతే వారిని వారు మభ్యపరచుకొనుట సులభం. గమనించినది నచ్చకపోతే, దానికొక మెలికవేసి, నచ్చే విధంగా మార్చుకుంటారు. లేదా అతి సాధారణంగా సాఫీగా సాగిపోతున్నది నచ్చకపోతే, దానిని వక్రీకరిస్తారు లేదా ఒక అసాధారణ అనుభవంగా హెచ్చు చేస్తారు. ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు పసిబాలుని వలె అమాయకంగా అతి సామాన్యంగా ఉండాలి. బాహ్యమనసు యొక్క జోక్యం ఉండకూడదు. దేనిని ఆశించకుండ దాని గురించి పట్టు పట్టకుండా ఉండాలి. ఒక్కసారి ఈ స్థితి స్థిరపడితే మిగిలినదంతా నీ అంతరాల లోతుల్లోని ఆకాంక్షపై ఆధారపడుతుంది. నీ అంతరాంతరాలలో శాంతిని కాంక్షిస్తే, అది లభ్యమౌతుంది. సత్తువను గాని, శక్తిని గాని, జ్ఞానాన్ని గాని కాంక్షిస్తే అవి

కూడ లభ్యమౌతాయి. కాని లభించేది మాత్రం నీ స్వీకరణాశక్తి కొలది ఉంటుంది. అలాగే, నీవు దైవాన్ని పిలిస్తే, అప్పుడు కూడ — దైవం అన్ని వేళలా నీ పిలుపును అందుకొనుటకు ఉన్మీలుడై ఉన్నాడని, అనగా నీ పిలుపు అతనిని చేరుకోగలంత పవిత్రతను, శక్తిని కలిగి ఉన్నదని అంగీకరిస్తే — నీకు సమాధానం అందుతుంది.

*

ప్రశ్న: మధుర మాతా! ఎవరైనా వారి మనసును ఏ ఆలోచనా లేకుండ ఎలా ఖాళీ చేయగలరు? ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు అందుకు ప్రయత్నించినా కూడ, దేనిని గురించి ఆలోచించికూడదనే ఆలోచన కొనసాగుతూనే ఉంటుందింకదా?

ఎలా మౌనంగా ఉండాలో నేర్చుకోవడం ధ్యానం చేసే సమయంలో కాదు. కారణం అట్టి ప్రయత్నమే అలజడిని కలిగిస్తుంది.

వ్యక్తి తన శక్తులను హృదయంలో కేంద్రీకరించుట నేర్చుకోవాలి. అప్పుడు, అందులో సాఫల్యం సిద్ధిస్తే మౌనం దానంతటి అదే సిద్ధిస్తుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: అందుగులపాటి కైలాసపతి, జానకి

ముఖ్య నియమం

నిరాశాపూర్వకమైన విషాదం నిన్ను క్రుంగదీయకుండా జాగర్త పడడం యోగసాధనలో ముఖ్యనియమం. విషాదం నుండి విడవడి దానికి కారణమేమిటో కనుగొని దానిని తొలగించు. కారణమెప్పుడూ నీలోనే వుంటుంది. ఏ క్షుద్రమైన కోరికో ఒక్కొక్కప్పుడు దానిని తీర్చడంవల్లగాని, వేరొకప్పుడు దానిని తీర్చకపోవడంవలన గాని కలిగిన నిస్పృహ మూలంగా ఈ విషాదం సంభవించవచ్చును.

శ్రీఅరవిందులు

ధ్యానంలో గడపవలసిన సమయం

దివ్యచైతన్యాన్ని అందుకొనుటకు తమను తాను సన్నద్ధమౌతున్నవారు వేసిన ప్రశ్న ఇది. ఈ సన్నాహంలో, మిగతావాటితో పాటు ప్రార్థన, ధ్యానం కూడ చోటు చేసుకుంటాయి. ఆ తరుణంలో ధైర్యంతో ఏ కొద్దిమందికి మాత్రమే ఇలాంటి విమర్శనాత్మక భావన ఉదయిస్తుంది.

"నేను అమితోత్సాహంగ మనఃస్ఫూర్తిగ ధ్యానాన్ని, ప్రార్థనను ప్రారంభిస్తాను. నా ఆకాంక్ష తీవ్రంగా ఉంటుంది. నా ప్రార్థన భక్తిశ్రద్ధలతో కూడి ఉంటుంది. అలా కొంతసమయం గడిపిన పిమ్మట — ఒక్కోసారి కొద్దిసేపటి వరకు, ఒక్కోసారి కొంత ఎక్కువసేపటి వరకు — ఆకాంక్ష యాంత్రికమౌతుంది, ప్రార్థన పదాలకే పరిమితమౌతుంది. నేనేం చేయాలి?"

ఇలాంటి అనుభవం ఏ ఒక్కరికో ఎదురయ్యేది కాదు. సాధారణంగ చాలామందికి కలిగే అనుభవమే ఇది. ఎన్నోసార్లు ఇదివరలో వేరే సందర్భాలలో చెప్పినట్లు, ప్రతి దినం గంటల తరబడి ధ్యానంలో గడుపుతామని, దినమంతా ప్రార్థనలో గడుపుతామని చెప్పేవారంతా మూడొంతుల సమయం పూర్తిగా యాంత్రికంగానే గడుపుతారని నా కనిపిస్తుంది. అనగా ఆ ప్రార్థన గాని, ధ్యానం గాని వాటి నిర్వ్యాజతను పూర్తిగా కోల్పోయాయని అనవచ్చు. మానవ ప్రకృతి ధ్యానాన్ని గాని, ప్రార్థనను గాని భక్తి తత్పరలతో అవిచ్ఛిన్నంగా కొనసాగించుటకు అనువైనది కాదు. మానవ మనస్తత్వం అందుకు అనుగుణంగా మలచబడ లేదు.

ఏకాగ్రత పాటించుటకు, ధ్యానం సల్పుటకు వ్యక్తి ఒక అభ్యాసం చేయవలసి ఉంటుంది. దానిని నేను ఏకాగ్రత నిమిత్తం అనుసరించే కండరాల మానసికపరమైన నిర్మాణ ప్రక్రియ అని అంటాను. ఏకాగ్రత మనఃపూరకమైనది , పరిశుద్ధమైనదిగా నుండాలంటే నిజమైన ప్రయత్నం అవసరం — కండరాల సహాయంతో చేసే ప్రయత్నం లాంటిది, ఉదాహరణకు బరువు లెత్తడం లాంటిది.

ప్రార్థన సలపాలనే ప్రేరణకు కూడ అలాంటి అభ్యాసమే అవసరం. తటాలను ఒక జ్యోతి వెలుగుతుంది. ఒక ఆవేశభరిత భావన స్ఫురిస్తుంది, ఒక తీవ్ర ఉత్సాహం కలుగుతుంది. ఈ అనుభవం యొక్క వాస్తవికతను మాటలలో వ్యక్తపరచుట అప్రయత్నంగ సంభవించాలి. అది హృదయం నుండి సూటిగ, తీక్షణంగ, మస్తిష్కము

యొక్క ప్రమేయము ఏమాత్రము లేకుండ వెలువడాలి. కేవలం మాటలుగ బుర్రలో ఉబుకుతే అది ప్రార్థన కాదు. ఒక అగ్నిజ్వాలకు ఆజ్యం పోయకుంటే కొంత సమయం తర్వాత ఆరిపోతుంది. అలాగే నీ కండరాల బిగువును సడలించుటకు సమయమివ్వక పోతే, వాటి కదలికల తీవ్రతను తగ్గించకపోతే, అవి శ్రమించే శక్తిని కోల్పోతాయి. ఆ కారణంగా, కొంత సమయం గడిచిన తర్వాత కదలికల తీవ్రత తగ్గడం సహజమే కాదు, అనివార్యం కూడ. బరువు లెత్తడానికి అలవాటు లేనివాడికన్నా, ఎత్తడాని కల వాటుపడ్డవాడు ఆ పనిని ఎక్కువ కాలం చేయగలగడం సహజం. అదే విధంగా ఏకాగ్రతకు అలవాటుపడ్డవాడు, ఆ అలవాటు పడనివాడికన్న ఎక్కువ కాలం ఏకాగ్రతను వహించగలడు. అయినా, ప్రతివారి విషయంలో దానిని కొంతసేపు ఆపి, విరామమిచ్చి, పునః ప్రారంభించవలసి ఉంటుంది. అందువలన వెంటనే గాని, లేక కొన్ని నిమిషాలో, కొన్ని గంటలో గడిచాక సాధన యాంత్రికమైందనే అనుభూతి కలిగిందంటే, నీవు విరామస్థితిలోకి జారుకున్నావన్న మాట. ధ్యానం కొనసాగిస్తున్నట్లు నటించనవసరం లేదు. అంతకన్నా ఉపయోగకరమైన పని చేపట్టడం మేలు.

మానసిక ఒత్తిడి ప్రభావాన్ని ఉపశమింపచేయుటకు కొద్దిపాటి శారీరక శ్రమ చేయుట వీలు గాకపోతే ఏదో ఒకటి చదువుటకో, లేక నీ అనుభవాన్ని వ్రాయుటకో లేక వ్యక్తపరచుటకో ప్రయత్నించు. అది అవసరమైన విశ్రాంతిని సమకూరుస్తుంది.. ధ్యానసమయం యొక్క ప్రాముఖ్యత సాపేక్షం మాత్రమే. అది నీ వెంత మేరకు ధ్యానించుటకు అలవాటుపడ్డావని మాత్రమే సూచిస్తుంది.

ధ్యానసమయాన్ని పెంచవచ్చు. అయితే ఎప్పుడూ ఒక హద్దును పాటించాలి. ఆ హద్దును చేరుకోగానే ఆపివేయాలి, అంతే. అది కావాలని ఆపివేయడమో లేక వంచించుటయో కాదు, ఒక అశక్తత మాత్రమే. కావాలని చేసే వంచన ఎప్పుడవుతుం దంటే, ధ్యానం చేయకుండానే, కేవలం చేస్తున్నట్లుగా నటిస్తేనో లేక దేవాలయాలకో, చర్చిలకో వెళ్లి అర్చనాదులు సల్పి, పాఠం అప్పచెప్పినట్లుగా ప్రార్థనలు వల్లె వేస్తేనో — అప్పుడు అది ధ్యానమూ కాదు, ప్రార్థనా కాదు. కేవలం ఒక వృత్తి లేక వ్యాపారం అవుతుంది. అలాంటి వాటిపై ఆసక్తి చూపకూడదు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: అందుగులపాటి కైలాసపతి, జానకి

ధ్యానం — దాని ఆవశ్యక పరిపూరకం

మన దైనందిన దీర్ఘధ్యానాల, గాఢచింతనల అగత్యమైన పరిపూరకం కాదా మన బాహ్యజీవితం? చింతనకు, ధ్యానానికి ఇచ్చిన వ్యవధి ధ్యాన ప్రారంభాల సాఫల్యాల మధ్య వెచ్చించిన ప్రయత్నానికి సహజ ప్రతిరూపం కాదా? ధ్యానావస్థ, చిత్ చింతనల లక్ష్యం దైవంతో ఐక్యం. కాని మన అనుదిన క్రియాకలాపం సర్వం నిరంతర సమ్మెట పోట్లకు గురి అవుతుంది. మన భౌమ్య జీవనంలోని ఏ ఒక్క మౌలిక క్రియాంశమూఆ సుత్తిదెబ్బలకు అతీతం కాదు. ధ్యానాదులు ప్రసాదించే ఆత్మప్రకాశం కొరకు ఆ అంశాలన్నీ సంభవ పునః సంభవ అనుభవాల ఒత్తిళ్ళను భరించాల్సిందే. బాహ్యక్రియ పూర్ణప్రగతికి అనావశ్యకం అయ్యేదాకా ఆ మూల అంశాలన్నీ ఒక్కొక్కటిగా ఆ కొలిమి లోంచి గడచిపోవాలసిందే. ఆ ప్రఘాత ప్రకాశాల ఉభయక్రియ దైవాన్ని ఆవిష్కరింపజేసి నీలోని ఇతర చైతన్య కేంద్రాలను జాగృతం చేస్తుంది. కాని అహంకృతి, వ్యక్తిగత తృప్తి అందుకు అతి చెడ్డ అవరోధాలు. అందుకే మనకు అందుబాటులో ఉన్న సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన అవకాశాలనన్నింటినీ వినియోగించుకొని, అనుదిన క్రియాంశాలలో కొన్నింటినైనా మృదులీకరించుకొని, పవిత్రీకరించుకొని, నిర్వ్యక్తీకరించుకోవాలి. నిర్మలమైన సాధుజీవనం కొరకు, ఆత్మ పరిపక్వత కొరకు మన దైనందిన క్రియాదులకు జీవన అనాసక్తతను, భక్తిని, కరుణను, ఆత్మవిస్మృతిని బోధించాలి. ఎప్పుడైతే వాటికి ఆ వైఖరులన్నీ సహజరీతిలో అలవడుతాయో అప్పుడు అవి నీతో మమేకమై దైవచింతనలో పాల్గొంటాయి. తమను తాను దైవంతో ఏకీభవించుకొని ఉత్కృష్టమైన దైవంపై ఏకాగ్రత వహించడంలో భాగస్వాములౌతాయి. అందుకే ఎంతటివారికైనా నిర్వహించే ప్రతి కార్యం దీర్ఘంగానూ, నిదానంగానూ ఉండాలని నా కనిపిస్తుంటుంది. తక్షణ మార్పులు సమగ్ర ఫలదాయకాలు కావు. అప్పుడు అవి మన అస్తిత్వానికి నిజ దిశానిర్దేశం చేసి మనలను రుజుమార్గంలో నిలబెట్టుతాయి కచ్చితంగా. ఐతే అంతిమ లక్ష్యాన్ని ఆకాంక్షించే వారెవ్వరైనా జీవన అనంత వైవిధ్య అనుభవపరంపర నుండి తప్పించుకోలేరు. నిష్క్రియతో ఏ అనుభవమూ సాధ్యపడదు. నిజానికి జీవితం మొత్తం ఒక అనుభవ క్షేత్రం. నీ ప్రతి ఆలోచన, నీవు వేసే ప్రతి ముందడుగు, నీవు చేసే ప్రతి పని ఒక అనుభవం కావచ్చు, కావాలి కూడా. సహజంగా, ప్రతి కార్యం ఒక అనుభవ

క్షేత్రమే. మనం సాధించిన ప్రగతినంతా కార్యాచరణగా ప్రయోగించుకొని దాన్ని అంతర్ముఖంగా మలచుకోవాలి.

నీవు పనిని మాని ధ్యానంలోగాని, గాఢచింతనలోగాని పూర్తిగా నిమగ్నమైపోతే నీ పురోగమన పూర్వాపరాలను నీవు గుర్తించలేవు. నీవేదే ప్రగతి సాధించానన్న భ్రాంతిలో పడిపోతావు. నీవు క్రియాశీలివైన తరుణంలో నీ పరిసర పరిస్థితులు, నీ మానవ సంబంధాలు, నీ భౌతిక వ్యాపారాలు నీ అనుభవసీమగా మారి నీవు ఇప్పటిదాకా సాధించినదే కాక మునుముందు సాధించాల్సినది ఎంత ఉందో నీ అవగాహనలోకి వస్తుంది. కార్యశూన్యుడవై నీలో నీవు మునిగిపోతే వైయక్తిక మనోగత విషయ భ్రాంతికి లోనౌతావు. నీ కార్యకలాపాలను బాహ్యీకరించుకొని బాహ్యసంబంధాలలోకి, పరిసరాలలోకి, పరిస్థితుల లోకి, జీవనోద్దేశాలలోకి ప్రవేశించిననాడు నీవు వస్తుగత విషయక స్పృహలో జీవిస్తావు. కార్యోన్ముఖుడవైనప్పుడు నీవు నిజంగా సాధించావో లేదో, నీలోని ప్రశాంతత, నిజస్పృహ, సత్త్వత, నిస్వార్థత ఇనుమిడించిందో లేదో, నీ కోర్కెలు, బలహీనతలు, అవిశ్వాసాలు, ప్రాధాన్యతలు నశించాయో లేదో నీకు తెలిసి వస్తుంది. కాని నీవు కేవలం వ్యక్తిగతమైన ధ్యానంలో సంపూర్ణంగా నిమగ్నమైతే పూర్ణభ్రాంతిలో చిక్కుకొని ఎన్నటికీ బయట పడలేవు. అతీతమైన అసామాన్యమైనదేదో సాధించానన్న విశ్వాస అభాసలో కొట్టుమిట్టాడుతుంటావు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: నాగరాజు రామస్వామి

> విషాదం నిన్ను దుర్బలుని చేస్తుంది ఆత్మవిశుద్ధి కోసం. అంతః పరివర్తన కోసం కొనసాగించే పనిలో లోటుపాటులు, అపజయాలు ఎప్పుడూ వస్తూనే ఉంటాయి. కాని వాటి మూలమున తల క్రిందైపోయి పరితాప నిమగ్నుడవు కావడం హానికరం. క్రుంగదీసే విషాద పరిస్థితికది దారితీసి, మనస్సుకు తెరగప్పి నిన్ను దుర్బ లుని చేస్తుంది. కనుక. వాటిని ప్రశాంతంగా తిలకిస్తూ అంతరం గికంగా సరిదిద్దుకొన యత్నించడమే కర్తవ్యం.
>
> శ్రీఅరవిందులు

అసలు ధ్యానమంటే ఏమిటి?

'ధ్యానం' అనే భారతీయ పదానికి రెండు ఆంగ్లపదాలు ఉన్నాయి. అవి Meditation, Contemplation. ఒకే అంశంపై ఒకే భావప్రసారంపై మనసును కేంద్రీకరించడం Meditation అంటారు. ఒక వస్తువు, భావం, పదచిత్రం గూర్చి కేంద్రీకరణ లేక ఏకాగ్రత ద్వారా వాటి గూర్చి మనసులో జ్ఞానం పొందడానికి వాటిని గూర్చి మానసికంగా ఆలోచించడం Contemplation అవుతుంది. ఈ రెండూ కూడా ధ్యానం రూపాలే. ఆలోచన అయినా, జ్ఞానమైనా, దర్శనమైనా మనస్సును ఏకాగ్రం చేయడమే ధ్యానం వెనుక అసలు సూత్రం.

ధ్యానానికి ఇంకా ఇతర రూపాలున్నాయి. ఆలోచనల నుండి దూరంగా నిలచి, మనసులో వచ్చే ఆలోచనలను పరిశీలించి, అవి ఏమిటో వీక్షించాలి అని స్వామి వివేకానందులు అనేవారు. స్వీయ వీక్షణంలో ఏకాగ్రత అంటే ఇదే.

ఈ రూపం మరో రూపానికి దారి తీస్తుంది. మనసులో నుండి ఆలోచనలను ఖాళీ చేయాలి. మనసును స్వచ్ఛమైన ఎరుకతో ఉన్న ఖాళీగా వదలివేయడం. అప్పుడు అతీత దివ్యజ్ఞానం ప్రభవించి అక్కడ ముద్రితమవుతుంది. సాధారణ మనస్సులోని నిమ్న ఆలోచనలు ఏమాత్రం అలజడి సృష్టించలేవు. బ్లాక్ బోర్డుపై తెల్లని సుద్దముక్కతో రాసినంత స్పష్టంగా ఆ జ్ఞానం ముద్రించబడుతుంది. ఈ మానస ఆలోచనలను పూర్తిగా నివారించడం యోగప్రక్రియలలో ఒకటి అని గీత ప్రబోధిస్తుంది. ఈ పద్ధతి మంచిదని గీత దానికి ప్రాధాన్యత ఇచ్చింది. దీనినే విముక్తి ధ్యానం అంటారు. ఆలోచన అనే యాంత్రిక విధానానికి బానిసగా మారిన మనస్సును విముక్తం చేస్తుంది. ఒక విషయం గూర్చి ఆలోచించాలి, ఆలోచించ కూడదు. తనకు ఇష్టమైనప్పుడు, తన ఇష్టమొచ్చినట్లు ప్రవర్తించే స్వేచ్ఛ అది. తన ఆలోచనలను నిర్ణయించుకోవడం లేదా ఆలోచనను అధిగమించి మహాసత్యం గూర్చి ఒక వినిర్మల వీక్షణం (అదే విజ్ఞానం) పొందడం — వీటికి స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది. 'విజ్ఞానం' అంటే వేద, తత్వశాస్త్ర విహితమైనది.

ధ్యానం చేయడం చాలా తేలిక. అయితే ఫలితాల విషయంలో మాత్రం అది అతి సంకుచితం. చింతన (Contemplation) మరీ కష్టం. కాని దానికన్న గొప్పది. ఆలోచన సంకెళ్ళ నుండి విడిపోవడం, స్వీయవీక్షణం అన్నింటికన్నా అమిత కష్టం.

కాని ఫలితం విషయంలో మాత్రం అది అతి విస్తృతమైనది, ఘనమైనది. ఎవరికి వారు తమ శక్తి, ఇష్టం, అభిరుచి బట్టి దేనినైనా ఎంచుకోవచ్చు.

ప్రక్రియ లన్నింటిని వాటి వాటి స్థానంలో, వాటి లక్ష్యం మేరకు అనుసరించడం ఉత్తమమైన, పూర్ణమైన పద్ధతి. దీనికి సుస్థిరమైన శ్రద్ధ, అచంచల సహనం, యోగపద్ధతిని అనుసరించడానికి అవసరం. అంతే గాదు, అమితమైన సంకల్పబలం కావాలి.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు

అనువాదం; యజ్ఞన్న

ధ్యానం లక్ష్యం ఏమిటి?

నీ స్వభావానికి అనుగుణమైనది, అత్యున్నత ఆకాంక్షలకు సంబంధించిన లక్ష్యం ఏదైనా మంచిదే. ఒక విస్పష్ట సమాధానం కావాలంటే — ధ్యానానికి బ్రహ్మమే అత్యుత్తమ లక్ష్యం. అందరిలోనూ ఉన్న దైవం, అందరినీ దైవంలో చూడడం, సృష్టి సర్వస్వాన్ని దైవంగా భావించడం — ఈ భావనపై,ఈ చింతనపై మనస్సును సుస్థిరం చేయాలి. వ్యక్తిగత దైవం కావచ్చు, లేదా వ్యక్తిగతం కాని విశ్వాతీత, కాలాతీత దైవం కావచ్చు. అంతర్ముఖంలో ఒకే పరమాత్మ కావచ్చు. ఫరవాలేదు. కాని ఈ భావన అత్యుత్తమం అని నేను కనుగొన్నాను. అది మహోన్నతం. ఇతర అన్ని సత్యాలను తనలోకి స్వీకరిస్తుంది అది. ఈ ప్రపంచానికి లేదా ఇతర ప్రపంచాలకు చెందిన సత్యాలు కానీ, ఈ దృశ్యమాన సృష్టికి, అస్తిత్వానికి అతీతమైన సత్యాలుగానీ అన్నింటినీ అది తన పరిష్వంగంలోకి చేర్చుకొంటుంది. 'సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ'. (ఈశావాస్యోపనిషత్తుపై శ్రీఅరవిందుల విశ్లేషణ రెండవ భాగంలో ఈ 'అఖిల' సాక్షాత్కారాన్ని గూర్చి వర్ణించారు.)

మూలం: శ్రీఅరవిందులు

అనువాదం: యజ్ఞన్న

ధ్యానానికి అతిముఖ్య నిబంధనలు

ధ్యానానికి బాహ్యమైన అతిముఖ్య నిబంధనలు లేవు. కాని ధ్యానం చేసే సమయంలో నిశ్శబ్దం, ఏకాంతం అవసరం. శరీరం కదలకుండా నిశ్చలస్థితిలో ఉండాలి. అది ధ్యానానికి సహాయకారి అవుతుంది. సాధకులకు తొలి దశలలో ఇవి చాలా అవసరం. కాని బాహ్య నిబంధనలకు కట్టుబడి వుండకూడదు. ధ్యానం అలవాటు చేసుకొనగానే, అన్ని పరిస్థితులలోను అది సంభవం కావాలి. కూర్చొన్నప్పుడు, పడుకొన్నప్పుడు, నడుస్తున్నప్పుడు, ఒంటరిగా వున్నప్పుడు, గుంపులో వున్నప్పుడు నిశ్శబ్దంగా వున్న వేళ, శబ్దాల మధ్య ధ్యానం చేయవలసి వుంటుంది.

ధ్యానానికి అడ్డుపడే ఆటంకాలకు వ్యతిరేకంగా సంకల్పాన్ని ఏకాగ్రచిత్తంతో కేంద్రీకరించడం తొలి ఆంతరంగిక నిబంధన. అది అవసరం. ఉదాహరణకు మనస్సు యథేచ్ఛగా విహరించడం, మరపు, నిద్ర, భౌతికమైన, నరాలకు సంబంధించిన అసహనం, అశాంతి.

అంతరంగ చైతన్యం (చిత్తం) ప్రశాంతంగా, పవిత్రంగా నిర్మలంగా ఉండాలి. అవన్నీ పెరుగుతుండాలి. వాటి నుండే ఆలోచన, ఉద్వేగం పుడుతుంటాయి. కాబట్టి ఇది రెండవ నిబంధన. ఉదాహరణకు, ప్రపంచ సంఘటనల పట్ల ఆందోళన, నైరాశ్యం, కోపం, దుఃఖం వంటి కలవరపెట్టే ప్రతిక్రియల నుండి స్వేచ్ఛ అవసరం.

*

ధ్యానానికి కూర్చొని నిశ్చలంగా ఉండడం సహజమైన విధానం. నడవడం, నిలబడి ఉండడం క్రియాత్మక నిబంధనలు. చైతన్యంలో స్థిరమైన విశ్రాంతి, నిష్క్రియాత్మకతను సాధించినప్పుడు, నడుస్తున్నపుడు గానీ, మరే పని చేస్తున్నప్పుడు గాని ఏకాగ్రత సాధించి, ధ్యానఫలితాన్ని పొందడం తేలికవుతుంది. చైతన్యంలో మౌలికమైన నిష్క్రియాత్మక నిబంధనను సాధించడం, ఏకాగ్రతకు సరియైన సమతుల్యస్థితి. శరీరంలో సమీకృత అనిశ్చలత్వం ఉత్తమస్థాయి అవుతుంది. పడుకొని వున్నప్పుడు కూడా దానిని సాధించవచ్చును. కాని ఆ స్థాయి మరీ నిష్క్రియాత్మంగా వుంటుంది. అది జడంగా వుంటుంది కాని సమీకృత స్థాయి కానేరదు.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు

అనువాదం: కె. యజ్ఞన్న

సామాన్యంగా ధ్యానంలో యెదురయ్యే రెండు యిబ్బందులు

మనస్సెప్పుడూ పని చేస్తూనే ఉంటుంది. కాని అది యేం చేస్తున్నదో మనం యెప్పుడూ పూర్తిగా చూడం. సదా సాగిపోయే ఆలోచనా ప్రవాహంలో పడి కొట్టుకుపోయేందుకు మనకు మనమే అంగీకరిస్తాం. మనం ఏకాగ్రత సాధించాలని ప్రయత్నించినపుడు, స్వయంకృతమైన ఈ యాంత్రిక ఆలోచనా ప్రవాహం మన పరిశీలనకు ప్రముఖంగా కన్పిస్తుంది. యోగసాధన కిది ప్రప్రథమ మామూలు అవరోధం. (మరొకటి ధ్యానసమయంలో నిద్రలోనికి జారిపోవడం).

ఈ ఆలోచనా ప్రవాహం నేను కాదు అని గ్రహించడం ఉత్తమమైన విషయం. నిజానికి ఆలోచించేది నేను కాదు, కాని అది మనస్సులో జరిగిపోతున్నది. తన ఆలోచనా శక్తితో నీలో ఆలోచనా పరిభ్రమణాన్ని కలిగించి, దానిని పురుషునిపై మోపేది విశ్వప్రకృతి. దానితో నిన్ను నీవు మమేకం చేసుకొనకుండా, నీవు పురుషునిలా వెనుక నిలబడి, సాక్షిగా, దాని చర్యను తిలకిస్తూ వుండాలి. తరువాత ఆలోచనలను నియంత్రిస్తూ తిరస్కరించాలి. వాటి నుండి విడివడి వెనుక నిలబడే చర్య ద్వారానే ఆలోచనా — అలవాటు తప్పిపోతుంది. లేదా ధ్యానసమయంలో ఆ అలవాటు క్షీణించిపోవడం కూడా కొన్ని సమయాల్లో జరుగుతుంది, తగినంత నిశ్చల నీరవత చోటు చేసుకొంటుంది. లేదా వచ్చే ఆలోచనలను తిరస్కరించి ధ్యాన విషయం మీద స్థిరంగా మనస్సు నిలుపడం తేలికయ్యేటట్లు చేసే ప్రశాంతతైనా చోటు చేసుకొంటుంది. బాహ్యం నుండి అంటే విశ్వప్రకృతి నుండి ఆలోచనలు వస్తున్నట్లు యెరుగ గలిగినపుడు అవి మనస్సును చేరుకొనకముందే వాటిని బయటపకు నెట్టివేయ గలుగుతాడు. ఆ విధంగా చేస్తే చివరకు మనస్సు నిశ్చల నీరవమైపోతుంది. వీటిలో ఏ ఒక్కటి సంభవించకపోయినా ఆలోచనలను తిరస్కరించడాన్ని పట్టుదలతో సాధన చేయడం అవసరమౌతుంది. ఆలోచనలతో పెనగులాడడం లేదా కుస్తీ పట్టడం అస్సలు చేయగూడదు. కాని చడీ చప్పుడూ లేకుండా నీకై నీవే విడివడడం, తిరస్కరించడం జరగాలి. మొదట్లో గెలుపు దక్కదు. కాని ఆలోచలనలకు అనుమతిని సదా నిరాకరించడం ద్వారా యాంత్రిక ఆలోచనా పరిభ్రమణం కాలక్రమేణా ఆగిపోవడం, చివరకు నశించిపోవడం మొదలవుతుంది. అప్పుడు తన యిచ్ఛానుసారం

ఒక ఆంతరిక ప్రశాంతతను లేదా నిశ్చల నీరవతను అతడు పొందగలుగుతాడు.

యౌగిక ప్రక్రియ ఫలితం, అరుదైన సందర్భాల్లో తప్పించి వెన్వెంటనే లభించదనేది గుర్తుంచుకోవాలి. అంతేగాక బాహ్యస్వభావంలో నిరోధం అధికంగా వున్నపుడు, కొన్ని సందర్భాల్లో ఫలితం కన్పించడానికి యెక్కువ కాలం పడ్తుంది. అందుచేత అవి ఫలించేంతవరకూ, సంకల్పశక్తిగల ఓర్పును ప్రయోగిస్తూ వుండాలి.

*

పరమ నిశ్చల నీరవత లోనికి పోగలగడం అంత తేలిక కాదు. మానసిక ప్రాణిక కార్యకలాపాల నన్నింటినీ బయటకు నెట్టివేయడం ద్వారా మాత్రమే అది సాధ్యపడు తుంది. నీలోనికి పరమ నిశ్చల నీరవతను దిగిరానివ్వడమే తేలిక. అంటే నీవు అందుకోసమై నిన్ను నీవు తెరచిపెట్టుకొని దానిని దిగి రానివ్వాలి. ఇలా చేసే విధానం ఉన్నత శక్తులను క్రిందికి ఆవాహన చేసే విధానం రెండూ ఒకటే. ధ్యానించే సమయంలో ప్రశాంతంగా వుండడానికి అంటే మనస్సుతో సంఘర్షించకుండా ఉండాలి లేదా పరమ నిశ్చల నీరవతాశక్తిని క్రిందికి లాగడానకి మానసిక ప్రయత్నం చేయకుండా ఉండాలి. కాని వాటి కోసం ఒక మౌనసంకల్పాన్ని, ఆకాంక్షను నిలిపి ఉంచుకోవాలి. మనస్సు చురుకుగా వుంటే,, దానికి అలవాటైన లేదా యాంత్రికమైన, కార్యకలాపాలు లోనుండి ఎటువంటి అండ దానికి లభించక ప్రశాంతమైపోవడం మొదలయ్యేంత వరకు మనస్సు నుండి వెనుకకు తగ్గి దానిని చూస్తూ వుండడం, ఆంతరంలో నుండి దాని కెటువంటి అనుమతినీ యివ్వకపోవడం నేర్చుకోవాలి. అదింకా కొనసాగు తుంటే ఏమాత్రం ఒత్తిడి లేదా ఘర్షణ లేకుండా స్థిరంగా తిరస్కరిస్తూ వుండడం ఒకటే చేయవలసి వుంటుంది.

*

ధ్యానించడానికి ప్రయత్నించినపుడు జాగృత చేతనను కోల్పోయి అంతరంగపు లోతైన ఆంతరిక చేతనలో మేలుకొని వుండేటట్లు, లోపలికి పోవ వత్తిడి వుంటుంది. కాని మనస్సుకు అలవాటైన నిద్రే దానికి తెలిసిన ఆంతరిక చేతన గనుక, నిద్ర లోనికి వెళ్ళే వత్తిడిగా అది మొదట్లో దానిని స్వీకరిస్తుంది. అందుచేతే ధ్యానయోగంలో మొట్టమొదట తరచుగా కలిగే యిబ్బంది నిద్ర — కాని పట్టు విడువకుండా కొనసాగించి

నపుడు క్రమంగా నిద్ర ఆంతరిక చేతనాస్థితిగా మార్పు చెందుతుంది.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు
అనువాదం: కె. వి. రావు

శిష్యులకు మార్గనిర్దేశం

జ్ఞానం ద్వారా జ్ఞానం వైపుకు తీసుకుపోయే ఒక ప్రక్రియ ధ్యానం. అది శిరస్సుకు సంబంధించనదే గాని హృదయానికి సంబంధించింది కాదు. అందుకని నీవు ధ్యానం చేయాలనుకొంటే నీకు జ్ఞానం యెడల విముఖత ఉండకూడదు. హృదయంలో కేంద్రీకరించడం ధ్యానం కాదు. అక్కడ అది దైవం కోసం, దివ్యప్రియుని కోసం పిలుపు అవుతుంది. ఈ యోగం కూడా జ్ఞానయోగం ఒక్కటి మాత్రమే కాదు, జ్ఞానం దాని సాధనోపాయాల్లో ఒకటి. కాని ఈ యోగమూలం ఆత్మార్పణ, సమర్పణ, భక్తి. అది హృదయంలో కుదురుకొని వుంది. అందుచేత ఈ ఆధారం లేకుండా కాలక్రమంలో ఏమీ సాధ్యపడదు. జపం చేసినవాళ్ళు, భక్తిని ఆధారంగా చేసుకొన్న వాళ్ళు ఇక్కడ చాలామంది వున్నాడు. 'శిరస్సు' ధ్యానం చేసినవాళ్ళు, వీళ్ళతో పోలిస్తే, చాలా తక్కువమందే వున్నారు. మామూలుగా వీళ్ళకు ప్రేమ, భక్తి, మరియు కర్మలు ఆధారం. జ్ఞానం ద్వారా ఎంతమంది ముందుకు సాగగలరు? చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే.

*

దైవాన్ని చేరడానికి ధ్యానం ఒక ఆలంబన, ఒక గొప్ప మార్గం. కాని అది దగ్గర దారి అని అనలేము. చాలా ఉన్నతమైన ఆరోహణైనప్పటికీ చాలామంది కదొక సుదీర్ఘమైన, అత్యంత కష్టమైన మార్గం. ఆది ఒక అవరోహణను సాధించలేకపోతే, ఏ విధంగా చూచినా, దగ్గరి దారి అన్పించుకోదు. అప్పుడు కూడా అది త్వరితంగా వేయబడిన ఒక పునాది మాత్రమే అవుతుంది. ఆ తర్వాత ఆ పునాదిపై ధ్యానం ఒక బృహత్తర నిర్మాణం చేయవలసి వుంటుంది. అది అనివార్యం, కాని ఆ విషయంలో దగ్గరి దారంటూ లేదు.

దైవాన్ని ప్రక్కన బెట్టి, అతని మనస్సు కర్మ చేయడానికే కట్టువడిపోకుండా

వుంటే కర్మ అంతకన్నా చాలా సరళతర మార్గం. దాని లక్ష్యం దైవమే అయ్యుండాలి. కర్మ ఒక సాధనోపాయం మాత్రమే. వ్యక్తి యొక్క ఆంతర అస్తిత్వంతో సంపర్కం కలిగించి ఉంచడం, కవిత్వం వగైరాల వల్ల కలిగే ప్రయోజనం. అతని అంతరాంతరంతో సదా సంపర్కం పొందడానికది తోడ్పడుతుంది. కాని దానితో ఆగిపోకుండా యదార్థ వస్తువు దగ్గరకు పోయి తీరాలి. ఒక సాహితీవేత్తగా గాని, లేదా ఒక కవిగా లేదా చిత్రకారునిగా కావాలనుకొంటే — వాటి కున్న విలువ కోసం మాత్రమే అయితే — దానిని యోగికస్థితి అని అనలేము. అందుకనే నేను కొన్ని సందర్భాల్లో కేవలం కవులు, చిత్రకారులు వగైరా కావడం కాదు, మనం యోగులం అవ్వాలి అని చెప్పాను.

ప్రేమ, భక్తి, సమర్పణ, చైత్య ఉన్మీలనం ఇవి మాత్రమే దైవానికి దగ్గర దారులు — లేదా దగ్గర దారులు కాగలిగినవి. ఎందుకనంటే ప్రేమ, భక్తి, బాగా ప్రాణికానికి సంబంధించినవి అయితే, అపుడు భక్తి పారవశ్యతకు, విరహం, అభిమానం, నిర్వేదం వగైరాలకు మధ్య 'నువ్వా, నేనా' అన్నట్లు ఒక విధమైన ఆట చోటు చేసు కొనే అవకాశముంటుంది. ఇది అడ్డదారి కాదు, పైగా ఒక చుట్టు దారి, వంకరటింకర దారి — తిన్నగా ఎగిరిపోవడం కూడా కాదు — దైవం వైపు పరుగు పెట్టడానికి బదులు తన అహం చుట్టూ పరిభ్రమించడం అవుతుంది.

*

దేనిని మీరు ధ్యానం అంటారు? కళ్ళు మూసుకుని సావధానం కావడమా? యదార్థ చేతనను ఆవాహన చేయడాని కదొక పద్ధతి మాత్రమే. యదార్థ చేతనను కలవడం లేదా దాని అవరోహణను అనుభూతి చెందడం మాత్రమే మనకు ప్రధానం. పురాతన పద్ధతిలో గాకుండా అది దిగివస్తే — నా విషయంలో ఎప్పుడూ అలాగే జరిగింది — చాలా మంచిది. ధ్యానం అనేది ఒక ఉపాయం, లేదా సాధనా ఆలంబనం మాత్రమే. నడుస్తున్నప్పుడు, పనిచేస్తున్నప్పుడు లేదా మాట్లాడుతున్నప్పుడు కూడా సాధనలో ఉండడం అనేది యదార్థమైన ధ్యానం అవుతుంది.

*

కర్మ మరియు సృజనాత్మక కార్యాన్ని చేయడానికి నీవిచ్చే సమయం విషయంలో కలవరం చెందవలసిన పనిలేదు. విస్తరించుకోగల, సృజనశీల ప్రాణికం లేదా, కర్మ కోసమే తయారైన ప్రాణికం కలవారు, ఆ ప్రాణికానికి గల సహజ చలనాన్ని వెనక్కు

లాగి పట్టినపుడే మామూలుగా వారు అత్యుత్తమస్థితిలో వుంటారు. అంతర్ముఖమైన ధ్యానం ద్వారా కంటే వేగంగా అభివృద్ధి చెందగలుగుతారు. కావలసిందల్లా ఏమి టంటే కర్మను దైవానికి అంకితం చేయాలి. అందువల్ల వారు దైవశక్తి తమను నడిపి స్తున్నపుడు, దాని ననుభూతి చెందడానికి, దాని ననుసరించడానికి సన్నద్ధం కావడం ద్వారా అధికాధికంగా యెదగవచ్చు. ఎల్లప్పుడూ అంతర్ముఖ ధ్యానంలో నివసించడం అనేది అన్ని విధాలా ఉత్తమం అనీ లేదా యోగం యొక్క ఏకైక మార్గమనీ అనుకోవడం పొరపాటు.

*

దైవంతో సంపర్కం కలిగి వుండాలంటే సమాధిలోనే ఉండాలి అనేది అవశ్యకం కాదు.

*

తద్విరుద్ధంగా, జీవిత సత్యంగా మారి జీవితాన్ని ప్రభావితం చేయడానికి జాగ్రదవస్థలోనే ఈ సాక్షాత్కారం ప్రాప్తించాలి, నిలిచిపోవాలి. సమాధిస్థితిలో అనుభవం కలిగితే అది అస్తిత్వంలో ఏదో ఒక భాగానికే యదార్థం అయిన అతీత చేతనాస్థాయి అవు తుంది, మొత్తం చేతనకు సత్యంగా అనుభూతం కాదు. అస్తిత్వాన్ని ఉన్మీలనం చేసి దానిని సన్నద్ధం చేయడానికి, సమాధిలోని అనుభవాలు ఉపయోగపడ్తాయి. జాగ్రతవస్థలో గూడా ఆ సాక్షాత్కారం, సదా నిలిచినప్పుడే దానిని యదార్థంగా వశం చేసుకొన్నట్లవుతుంది. కాబట్టి జాగ్రదవస్థలోని సాక్షాత్కారం, మరియు అనుభవా లకే ఈ యోగంలో అత్యధిక విలువ యివ్వబడింది.

ప్రశాంతమైన సదా విస్తరించే చేతనలో పనిచేయడం, ఏకకాలంలో సాధన, సిద్ధి కూడా.

*

మొదట, కర్మలో బయటకు చూసే ధోరణి తగ్గడానికి, తరువాత కర్మలో కూడా ఫలితాల నివ్వగల విధంగా, స్వీకరించే వైఖరిని అభివృద్ధి చేయడానికి చేతనకు సహాయపడే కేంద్రీకరించే అలవాటును చేతనలో ప్రవేశపెట్టడానికి మాత్రమే అయితే, రోజులో ఒక అరగంట ధ్యానం చేయడం తప్పనిసరిగా సాధ్యమయ్యేటట్లు చేసుకోవాలి.

*

ఏకాగ్రత చాలా సహాయపడుతుంది, అవసరం కూడా. (దేహాన్ని వత్తిడి పెట్టకుండా

లాగి పట్టినపుడే మామూలుగా వారు అత్యుత్తమస్థితిలో వుంటారు. అంతర్ముఖమైన ధ్యానం ద్వారా కంటే వేగంగా అభివృద్ధి చెందగలుగుతారు. కావలసిందల్లా ఏమి టంటే కర్మను దైవానికి అంకితం చేయాలి. అందువల్ల వారు దైవశక్తి తమను నడిపి స్తున్నపుడు, దాని ననుభూతి చెందడానికి, దాని ననుసరించడానికి సన్నద్ధం కావడం ద్వారా అధికాధికంగా యెదగవచ్చు. ఎల్లప్పుడూ అంతర్ముఖ ధ్యానంలో నివసించడం అనేది అన్ని విధాలా ఉత్తమం అనీ లేదా యోగం యొక్క ఏకైక మార్గమనీ అనుకోవడం పొరపాటు.

*

దైవంతో సంపర్కం కలిగి వుండాలంటే సమాధిలోనే ఉండాలి అనేది అవశ్యకం కాదు.

*

తద్విరుద్ధంగా, జీవిత సత్యంగా మారి జీవితాన్ని ప్రభావితం చేయడానికి జాగ్రదవస్థలోనే ఈ సాక్షాత్కారం ప్రాప్తించాలి, నిలిచిపోవాలి. సమాధిస్థితిలో అనుభవం కలిగితే అది అస్తిత్వంలో ఏదో ఒక భాగానికే యదార్థం అయిన అతీత చేతనాస్థాయి అవు తుంది, మొత్తం చేతనకు సత్యంగా అనుభూతం కాదు. అస్తిత్వాన్ని ఉన్మీలనం చేసి దానిని సన్నద్ధం చేయడానికి, సమాధిలోని అనుభవాలు ఉపయోగపడ్తాయి. జాగ్రతవస్థలో గూడా ఆ సాక్షాత్కారం, సదా నిలిచినప్పుడే దానిని యదార్థంగా వశం చేసుకొన్నట్లవుతుంది. కాబట్టి జాగ్రదవస్థలోని సాక్షాత్కారం, మరియు అనుభవా లకే ఈ యోగంలో అత్యధిక విలువ యివ్వబడింది.

ప్రశాంతమైన సదా విస్తరించే చేతనలో పనిచేయడం, ఏకకాలంలో సాధన, సిద్ధి కూడా.

*

మొదట, కర్మలో బయటకు చూసే ధోరణి తగ్గడానికి, తరువాత కర్మలో కూడా ఫలితాల నివ్వగల విధంగా, స్వీకరించే వైఖరిని అభివృద్ధి చేయడానికి చేతనకు సహాయపడే కేంద్రీకరించే అలవాటును చేతనలో ప్రవేశపెట్టడానికి మాత్రమే అయితే, రోజులో ఒక అరగంట ధ్యానం చేయడం తప్పనిసరిగా సాధ్యమయ్యేటట్లు చేసుకోవాలి.

*

ఏకాగ్రత చాలా సహాయపడుతుంది, అవసరం కూడా. (దేహాన్ని వత్తిడి పెట్టకుండా

ధ్యానానంతరం కొంతసేపు నిశ్శబ్దంగా, కదలకుండా, కూడదీసుకొని వుండడం తప్పకుండా చేయాలి. అది చాలా మంచిది. ధ్యానాన్ని తేలికగా తీసుకోవడం పొరపాటు — అలా చేసినందువల్ల పైనుంచి వచ్చేదాన్ని స్వీకరించడంలో విఫలం కావడం, లేదా స్వీకరించినదాన్ని చాలా వరకు ఒలకపోసుకోవడం జరుగుతుంది.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు

అనువాదం: కె. వి. రావు

ఇది అంతమా?

అంతమౌతుందా మనం ఉన్నదంతా?
మనం శ్రమించిన, స్వప్నించినదంతా?
ఒక మరచిన అభిదానంగా, ఒక సమసిన రూపంగా
ఇది అంతమా?
శిలాఫలకాల క్రింద కుళ్లుతున్న దేహం
అగ్నికి ఆహుతై భస్మమైన కాయం
విస్మృత చింతన విగళితమైన మస్తిష్కం
ఇది అంతమా?
అంతరించింది మన క్షణిక అస్తిత్వం
అపహసిస్తున్నది అలనాటి మన రాగోన్నత్యాలను
ఈ స్తబ్ద మరుభూమి, ఈ ప్రశాంత సూర్యరశ్మి
ఇది అంతమా?
వంచించబడింది మన పరంపరాగత
దైవోన్ముఖ మానవ ఆరోహణేచ్ఛ
పృథ్వికేసి మృత్యునరకాల అవహాసం
ఇది అంతమా?
నేలరాలిన ఛిద్రకలై చెదరిన
మూగబోయిన ఈ తంత్రీవాద్యం

గతించాడా ఆ అదృశ్య వాదకుడు?
పక్షి పాడిన వృక్షం పడిపోతే
అణగారిపోవలసిందేనా ఆ పాట?

మనఃపూర్వకంగా పృథివీ గతిని భావించి, కాంక్షించి
పునఃరూపకల్పన యోజించే మనిషి
హృదయ దఘ్నంగా ఊహించి, ప్రేమించి
పరితపించే మనిషి సైతం
అంతమొందాల్సిందేనా?

అంతమొందేవానిలోన అంతమొందని ఆత్మ అతడు
నిరంతరంగా తనను తాను దైవాకృతిగా
శిల్పించుకుంటున్న దైవత్వ కళాకారుడు
అంతరించిపోయేందుకు అభ్యంతరం చెబుతున్నాడు.
లేదు తుది —

నక్షత్రాల వినిర్మాణ మహోద్దేశం ఫలించేదాకా.
హృదయం దేవుని ఆవిష్కరించుకునే దాకా,
ఆత్మ తన్ను తాను తెలుసుకునేంత దాకా,
అంతే కాదు — ఎన్నటికీ లేదు అంతం.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు (Collected Poems, p. 108)'*Is this the end*'
అనువాదం: నాగరాజు రామస్వామి

సవరణ

మార్చి 2012 అఖిల పుట 29 (పేరా 3), పంక్తి 16)
ఆ మార్గానికి సంబంధించిన వన్నింటినీ
అనే దానిని
ఆ మార్గానికి సంబంధించని వన్నింటినీ
అని మార్చి చదువుకోవలెను